



LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBA

SPRENDIMAS

DĖL PRITARIMO LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2011 M. VEIKLOS ATASKAITAI

2012 m. gegužės 30 d. Nr.5TS-397

Lazdijai

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo (Žin., 1994, Nr. 55-1049; 2008, Nr. 113-4290; 2009, Nr. 77-3165, Nr. 159-7206) 16 straipsnio 2 dalies 19 punktu, Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų įstatymo (Žin., 1995, Nr. 104-2322; 2010, Nr. 15-699) 4 straipsnio 3 dalies 7 punktu ir Lazdijų rajono savivaldybės tarybos veiklos reglamento, patvirtinto Lazdijų rajono savivaldybės tarybos 2009 m. gegužės 19 d. sprendimu Nr. 5TS-795, 186 ir 192 punktais, Lazdijų rajono savivaldybės taryba nusprendžia:

Pritarti Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2011 m. veiklos ataskaitai. (Ataskaita pridedama.)

Savivaldybės meras

Artūras Margelis

PRITARTA

Lazdijų rajono savivaldybės tarybos

2012 m. gegužės 30 d.

sprendimu Nr.5TS-397

LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2011 METŲ VEIKLOS ATASKAITA

Paruošė Lazdijų rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuro direktorė
Ramutė Kunigiškienė

Turinys

1. BENDROJI DALIS	3
2. PERSONALO VALDYMAS.....	3
3. DOKUMENTŲ VALDYMAS.....	4
4. VIEŠŲJŲ PIRKIMŲ ORGANIZAVIMAS	4
5. PARENGTOS BIURO VEIKLOS ATASKAITOS	4
6. PROJEKTINĖ VEIKLA	5
7. BIURO FINANSAVIMAS	5
9. INFORMACIJA APIE ĮSTAIGOS VIDAUS KONTROLĘ.....	6
10. BIURO VEIKLOS PLANAVIMAS	6
11. DARBUOTOJŲ KVALIFIKACIJOS KĖLIMAS	6
12. DALYVAUTA LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIUOSE	

SVARSTANT BIURO VEIKLĄ LIEČIANČIUS KLAUSIMUS	6
13. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGOS KITOMS SAVIVALDYBĖMS	7
14. BENDRADARBIAVIMAS.....	7
15. VEIKLA PAGAL ATSKIRAS KRYPTIS.....	7
14.1. VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖJE. GYVENTOJŲ SVEIKOS MITYBOS MOKYMAI	7
14.2. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA (MONITORINGAS)	8
14.3. UŽKREČIAMŲ LIGŲ PROFILAKTIKA SAVIVALDYBĖJE.....	10
14. 3.1. TBC PREVENCIJA	10
14.4. GRIPO IR VIRUSINIŲ LIGŲ PREVENCIJA	10
14.4.1. MOKYMAI SVEIKATOS STIPRINIMO TEMOMIS.....	10
14.5. NEINFEKČINIŲ LIGŲ IR TRAUMŲ PROFILAKTIKA IR KONTROLĖ SAVIVALDYBĖSE	10
14.5.1. VEIKLOS ORGANIZAVIMAS IR DALYVAVIMAS ĮGYVENDINANTI RŪKYMO PREVENCINES PRIEMONES	10
14.5.2. VEIKLOS ORGANIZAVIMAS ĮGYVENDINANT FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PRIEMONES	11
14.6. VEIKLOS ORGANIZAVIMAS IR DALYVAVIMAS ĮGYVENDINANT ALKOHOLIO VARTOJIMO MAŽINIMO PRIEMONES.....	11
14.6.1. MOKYMAI SOCIALINĖS RIZIKOS ŠEIMOMS ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS TEMA	11
14.7. PSICHINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS.....	11
14.8. TRAUMATIZMO PREVENCIJA BENDRUOMENĖJE.....	12
14.9. VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMAS	12
14.9.1. VAIKŲ IR JAUNIMO MOKYMAI ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJOS TEMA... 	12
14.9.2. MOKINIŲ SVEIKOS MITYBOS IR FIZINIO AKTYVUMO UGDYMAS.....	13
14.9.3. TRAUMATIZMO PREVENCIJA	14
14.9.4. LYTIŠKUMO UGDYMAS	14
14.9.5. AKCIJOS, SKIRTOS PSICHIKOS SVEIKATOS PREVENCIJAI	14
14.9.6. SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO PLĖTRA LAZDIJŲ RAJONE	14
14.9.7. REGĖJIMO PREVENCIJA.....	14
14.9.8. VAIKŲ IR MOKINIŲ BURNOS HIGIENA.....	15
15. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ, VYKLANČIŲ SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOSE ATASKAITA	15
15.1. LAZDIJŲ M. GUSTAIČIO GIMNAZIJA	15
15.2. KUČIŪNŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA	17
15.3.VEISIEJŲ TECHNOLOGIJŲ IR VERSLO MOKYKLA.....	18
15.4.KAPČIAMIESČIO E. PLIATERYTĖS PAGRINDINĖ MOKYKLA	19
15.5. VEISIEJŲ GIMNAZIJA	

.....	21
15.6.	A. KIRSOS PAGRINDINĖ MOKYKLA
.....	22
15.7.	BŪDVIEČIO PAGRINDINĖ MOKYKLA
.....	23
15.8.	KROSOS PAGRINDINĖ MOKYKLA
.....	24
15.9.	STEBULIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
.....	26
15.10. ŠEŠTOKŲ VIDURINĖ MOKYKLA.....	27
15.11.	ŠVENTEŽERIO VIDURINĖ MOKYKLA
.....	29
15.12.	SEIRIJŲ A. ŽMUIDZINAVIČIAUS GIMNAZIJA
.....	31
16.	BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS
.....	32

1. BENDROJI DALIS

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras) – Lazdijų rajono savivaldybės tarybos 2008 m. sausio 17 d. sprendimu Nr. 5-TS-289 įsteigta biudžetinė įstaiga. Juridinių asmenų registre įregistruota 2008 m. kovo 07 d., veiklą vykdyti pradėjo 2008 m. balandžio 1 d.

Biuras savo veikloje vadovaujasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos įstatymais, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, kitais teisės aktais, Lazdijų rajono savivaldybės tarybos sprendimais, mero potvarkiais, administracijos direktoriaus įsakymais bei Biuro nuostatais.

Pagrindinė Biuro veikla – visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimas. Biuro struktūroje visi darbuotojai tiesiogiai pavaldūs Biuro direktoriui. Pagrindiniai Biuro lėšų šaltiniai yra Valstybės biudžeto lėšos, savivaldybės biudžeto lėšos ir Privalomo sveikatos draudimo fondo lėšos.

Prioritetinės veiklos kryptys – vaikų sveikatos stiprinimas, sveikesnės gyvenamos skatinimas, pacientų sveikatos mokymas, sveikatos mokymo gebėjimų didinimas.

2011 m. sausio mėn. Biuras perikėlė į naujas, suremontuotas patalpas. Naudojamų patalpų plotas 209.16 kv. m. pagal 2009 m. liepos 7 d. turto panaudos sutartį su VšĮ Lazdijų socialinių paslaugų centru. Šiuo metu juridinis Biuro adresas – Vilniaus g. 1, LT- 67106 Lazdijai. Adresas korespondencijai - Kauno g. 8, LT-67128.

2. PERSONALO VALDYMAS

Biuro veiklos pobūdis nulemia savitą personalo veiklos modelį. Biure už personalo valdymą atsakingi Biuro buhalteris ir direktorius, už ūkinę veiklą atsakingas ūkvedys. Biuro struktūroje visi darbuotojai tiesiogiai pavaldūs Biuro direktoriui. Administracijos darbuotojai ir keturi specialistai veiklą planuoja biure, o šeši visuomenės sveikatos priežiūros specialistai veiklą vykdo Lazdijų rajono savivaldybės mokyklose. Atsižvelgiant į mokinių skaičių, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams veiklą vykdyti priskirta vienoje arba keletoje mokyklose. Nuo 2011 m. rugsėjo mėn. Biure dirbo 14 asmenų (11 etatų). Biuro etatų skaičius 2011 m. gruodžio 31 d.:

Pareigybės	Patvirtinta	Užimta
-------------------	--------------------	---------------

	(etatu)	(etatu)
Direktorius	1,0	1,0
Buhalteris	1,0	1,0
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistas	1,0	1,0
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistas,	0,5	0,5
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas	1,0	1,0
Specialistas tarpinstituciniam bendradarbiavimui savivaldybėje koordinuoti	1,0	1,0
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, vykdančys sveikatos priežiūrą mokyklose (6 specialistai aptarnauja 14 rajono ugdymo įstaigų)	4,5	4,5
Ūkvedys - vairuotojas	1,0	1,0
Iš viso	11.0	11.0

3. DOKUMENTŲ VALDYMAS

Biure už dokumentų rengimą ir tvarkymą atsakingi Biuro buhalteris ir direktorius. 2011 metais Biure užregistruota gautų dokumentų – 148; parengtų siunčiamųjų dokumentų – 173; parengtų ir patvirtintų įsakymų veiklos klausimais – 20, personalo klausimais 35, atostogų klausimais 28, komandiruočių klausimais 35. Vadovaujantis naujai pakeistais teisės aktais pertvarkytas, papildytas naujomis bylų antraštėmis ir naujai parengtas 2012 m. Biuro dokumentacijos planas. Jis sudarytas iš 6 skyrių (pagal atitinkamas veiklos sritis ir funkcijas), šiuose skyriuose įrašyta 58 bylų antraštės. 2012 m. dokumentų registrų sąrašė įrašyta 10 registrų su jų identifikavimo temomis.

4. VIEŠŪJŲ PIRKIMŲ ORGANIZAVIMAS

Už viešųjų pirkimų organizavimą atsakingas Biuro direktoriaus paskirtas asmuo. Parengta 2011 m. planuotų vykdyti viešųjų pirkimų suvestinė (viešųjų pirkimų planas). Sudaryta 15 viešųjų pirkimų sutarčių. Atlikta 90 mažos vertės pirkimų, parengta 27 paraiškos – užduotys prekių – paslaugų pirkimui, parengta 90 tiekėjų atrankos pažymų.

5. PARENGTOS BIURO VEIKLOS ATASKAITOS

1. Projekto „Visuomenės sveikatos biuro paslaugų infrastruktūros Lazdijuose plėtra“ galutinė įgyvendinimo ataskaita, pateikta centrinei projektų valdymo agentūrai.

2. Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos 2011 m. vykdytų 2 projektų ataskaita.

3. Savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros priemonių įgyvendinimo ataskaita už 2010 m. pateikta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai.

4. Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011 m. programos ataskaita už 2009 m.

5. Ataskaita už savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros priemonių įgyvendinimą už 2010 m., skirta sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui.

6. 2010 m. personalo ataskaita skirta higienos instituto sveikatos informacijos centrui.

7. Sveikatos ugdymo ir mokymo 2009 m. ataskaita Nr. 41-1-sveikata.

8. Statistinės ataskaitos 10 vnt.

9. Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2010 m. veiklos ataskaita.

10. Biuro vykdytų viešųjų pirkimų ataskaita už 2010 m.

6. PROJEKTINĖ VEIKLA

2011 m. buvo įgyvendintas ir užbaigtas projektas „Visuomenės sveikatos biuro paslaugų infrastruktūros Lazdijuose plėtra“. Didžiausios projekto sutartyje numatytos veiklos įvykdytos 2010 m. Bendra projekto vertė 676,469,56 Lt.

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras yra vienas iš partnerių vykdamas projektą „Visuomenės sveikatos specialistų kvalifikacijos kėlimas“ pagal 2007-2013 m. ES struktūrinės paramos panaudojimo strategijos priemonę VP1-1.1-SADM-06-K-01-031 „Žmogiškųjų išteklių tobulinimas viešajame sektoriuje“ (projekto vykdytojas Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras). Biuro darbuotojai dalyvavo anglų kalbos, kompiuterinio raštingumo, visuomenės sveikatos specialiuosiuose mokymuose, taip pat mokymuose veiklos organizavimo klausimais. Mokymų trukmė specialistams - 232 valandos. Apmokyti 9 visuomenės sveikatos biuro darbuotojai. Projekto investicija į vieną žmogų sudaro 7000 litų. Visos transporto, maitinimo ir apgyvendinimo išlaidos buvo apmokamos iš projekto lėšų. Projekto vykdytojams Biuras nuolat rengė ir teikė išsamias atskaitas už kiekvieną mėnesį patirtas kelionės išlaidas bei informaciją apie dalyvių darbo užmokestį.

7. BIURO FINANSAVIMAS

Nepakankama visuomenės sveikatos biurų finansavimo teisinė bazė sudaro ypač nepalankias visuomenės sveikatos biurų veiklos sąlygas. Pagrindiniai Biuro lėšų šaltiniai yra Valstybės biudžeto lėšos, savivaldybės biudžeto lėšos ir Privalomo sveikatos draudimo fondo lėšos. Tačiau šių lėšų nepakanka nei darbuotojų darbo užmokesčiui, nei Biurui išlaikyti, nei produktyviai biuro veiklai užtikrinti, todėl nuolat ieškoma kitų, papildomų finansavimo šaltinių. Rengiami projektai, teikti pasiūlymai kitoms savivaldybėms, įsijungiama į kitų įstaigų ar organizacijų vykdomus projektus. Tokia lėšų paieška, esant nepakankamam specialistų skaičiui, reikalauja neproporcingai daug laiko organizaciniais ir administraciniais reikalais (ypač dokumentų rengimui), o dėl lėšų šaltinių gausos ir nenuoseklus finansavimo sunkiau vykdyti lėšų apskaitą.

Eil. Nr.	Lėšų šaltiniai	Suma, Lt
1.	Valstybės biudžeto lėšos (per LR sveikatos apsaugos ministeriją)	30.800,00
2.	Lazdijų rajono savivaldybės biudžeto lėšos	180.103,00
3.	Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšos	91.100,00
4.	Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšos	1.800,00
5.	Druskininkų savivaldybės biudžeto lėšos	15.000,00
6.	Druskininkų savivaldybės lėšos (per LR sveikatos apsaugos ministeriją)	30.400,00
7.	Iš Europos sąjungos projekto finansavimui gautos lėšos	4.736,00
8.	Projekto finansavimui Valstybės biudžeto lėšos (per LR sveikatos apsaugos ministeriją)	836,000

8. INFORMACIJA APIE ĮSTAIGOS VIDAUS KONTROLĘ

Biuro vidaus kontrolė įgyvendinama atsižvelgiant į teisės aktus, darbo reglamentą (vidaus darbo tvarkos taisykles), sutarčių laikymąsi, veiklos ir finansinės informacijos patikimumą, turto apsaugą. Lazdijų rajono savivaldybės kontrolės ir audito tarnyba 2011 metais įvertino Biuro veiklą bei jos planavimą, siekdama įvertinti visuomenės sveikatos priežiūros programai skirtų lėšų panaudojimą. Lazdijų rajono savivaldybės kontrolės ir audito tarnybos dalis pateiktų rekomendacijų buvo įgyvendinta 2011 m. kitos bus įgyvendintos 2012 m.

9. BIURO VEIKLOS PLANAVIMAS

1. Aptarti ir patvirtinti visuomenės sveikatos priežiūros specialistų, vykdančių sveikatos priežiūrą mokyklose, veiklos planai.
2. Aptarti ir patvirtinti visuomenės sveikatos priežiūros specialistų (visuomenės sveikatos stiprinimo specialisto, visuomenės sveikatos stebėsenos specialisto, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialisto) veiklos planai.
3. Suplanuota ir pateikta pagal atskiras veiklos kryptis vykdoma visuomenės sveikatos priežiūros veikla ir jai skirti asignavimai Lazdijų rajono savivaldybėje iš valstybės biudžeto (pateikta 2011 m. liepos mėn.)
4. Suplanuota ir pateikta pagal atskiras veiklos kryptis vykdoma visuomenės sveikatos priežiūros veikla ir jai skirti asignavimai Druskininkų savivaldybėje iš valstybės biudžeto (pateikta 2011 m. rugpjūčio mėn.)
5. Parengti 3 projektai finansavimui gauti iš Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų.

10. DARBUOTOJŲ KVALIFIKACIJOS KĖLIMAS

Siekiant užtikrinti kokybišką visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimą savivaldybės gyventojams Biuro specialistams sudarytos sąlygos dalyvauti kvalifikacijos kėlimo mokymuose. Per 2011 m. dalyvauta 1 nacionaliniame forume, 1 prevencijos komisijos posėdyje, 6 seminaruose, 8 konferencijose ir 21 specialiųjų mokymų ir vienoje tarptautinėje konferencijoje. Kvalifikaciją kėlė 8 Biuro specialistai ir direktorius.

11. DALYVAUTA LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDŽIUOSE SVARSTANT BIURO VEIKLĄ LIEČIANČIUS KLAUSIMUS

1. „Dėl 2011 m. Lazdijų rajono savivaldybės biudžeto patvirtinimo“ (2011 m. kovo 1 d. Nr. 5 TS-1368)
2. „Dėl pritarimo Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2010 m. veiklos ataskaitai (2011 m. gegužės 24 d. 5TS-22).
3. „Dėl pritarimo bendradarbiavimo sutarties pasirašymui“ (2011 m. gegužės 24 d. Nr. 5TS-51).
4. „Dėl Lazdijų rajono savivaldybės tarybos 2008 m. balandžio 8 d. sprendimo Nr. 5TS-375 pakeitimo“ (2011 m. rugpjūčio 23 d. Nr. 5TS-86).
5. Pristatant Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011 metų programos ataskaitą (2011 m. gruodžio 22 d. Nr. 5TS-235).

12. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGOS KITOMS SAVIVALDYBĖMS

2011 m. liepos 28 d. Biuras pasirašė visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimo sutartį Nr. 26-11-329/V4-25 3 su Druskininkų savivaldybės administracija. Sutarties terminas – iki 5 m. Biuras teikė visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Druskininkų savivaldybės gyventojams pagal kiekvienais metais tvirtinamą veiklos planą, veiklą finansuojant iš valstybės biudžeto ir savivaldybės biudžeto lėšų pagal patvirtintas sąmatas.

13. BENDRADARBIAVIMAS

Atsižvelgiant į tai, kad visuomenės sveikatos priežiūros paslaugos bent iš dalies yra įvairių įstaigų ir organizacijų veiklos dalis, todėl siekiama plėtoti bendradarbiavimą sveikos gyvensenos ugdymo veikloje su jomis. 2011 m sudarytos bendradarbiavimo sutartys raštu su VšĮ Lazdijų socialinių paslaugų centro Vaikų dienos centro „Po pamokų“ ir Seirijų bendruomenės vaikų dienos centru. Trūkstant materialinių ir žmogiškųjų išteklių savo veikloje Biuras glaudžiai bendradarbiauja su Lazdijų rajono savivaldybės švietimo kultūros ir sporto skyriumi, Lazdijų sporto centru, Lazdijų biblioteka, pedagogine – psichologine tarnyba, rajono seniūnijomis, rajono gydymo įstaigomis ir kt. rajono organizacijomis.

14. VEIKLA PAGAL ATSKIRAS KRYPTIS

14.1. Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje. Gyventojų sveikos mitybos mokymai

Rajono bendruomenės gyventojams, VšĮ Lazdijų ligoninės darbuotojams buvo suorganizuotas susitikimas su Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentu, kuris skaitė paskaitas apie sveiką gyvenseną. Susitikimų metu buvo akcentuojama, kad svarbu ne tik žinoti pagrindinius sveikatos principus, bet ir taikyti juos savo gyvenime, kad jie taptų įpročiu.

Rajono bendruomenėse buvo skaitomos paskaitos temomis: „Cholesterolis“, „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, kaip jų išvengti?“. Tikslas – supažindinti bendruomenę, kokią žalą ir kokią naudą daro žmogaus organizmui cholesterolis, kokie yra pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ir būdai kaip jų išvengti? Paskaitų metu buvo pademonstruotas modelis, kaip atrodo cholesterolio pažeista kraujagyslė, kiekvienam norinčiam dalyviui buvo matuojamas kraujospūdis, nustatomas kūno masės indeksas. Išdalinti visuomenės sveikatos biuro sudaryti lankstinukai: „Cholesterolis“, „Atsivoris“, „Sveika mityba“, „Rūkymo žala“, „Fizinis aktyvumas“, atmintinės „Sveika mityba – ilgesnis gyvenimas“, „Ką reikia žinoti apie padidėjusį kraujo spaudimą?“, „Kodėl rūkymas žudo?“, SAM lankstinukas „Kaip apsaugoti _abe ir kitus?“, užpildytos apklausos anketos. Lazdijų senelių namuose buvo skaitomos paskaitos temomis: „Išvenkime pilvo pūtimo“, „Fizinio aktyvumo nauda vyresniame amžiuje“. Buvo suorganizuota paskaita rajono bendruomenei „Sveika mityba – sveikesnis žmogus“, kurią skaitė Ajurvedos mitybos specialistas. Paskaitos tikslas – daugiau sužinoti apie sveiką mitybą, prieskonių naudojimą gaminant maistą, bei jų reikšmę sveikatai. Buvo organizuojamos akcijos: „Pasimatuokime kraujospūdį, sužinokime kūno masės indeksą“, „Akcija Europos sveikos mitybos dienai paminėti“. Akcijos, skirtos Europos sveikos mitybos dienai paminėti metu, sveikatos stiprinimo specialistė dalyviams skaitė paskaitą „Sveika mityba“. Taip pat buvo matuojamas kraujospūdis, apskaičiuojamas KMI, dalinama padalomoji medžiaga. Šios akcijos bus vykdomos ir ateityje, kurių metu dalyviai galės pakartotinai patikrinti ir stebėti savo tyrimų kitimus.

Dalyvavome renginyje „Pasienio fiesta“. Tikslas – propaguoti sveiką gyvenseną rajono gyventojams, platinti informacinę ir metodinę medžiagą sveikatos stiprinimo klausimais, skleisti sveikatos žinias. Rūkantieji galėjo rūkymo analizatoriumi nemokamai nustatyti anglies monoksido kiekį iškvėptame ore, pasimatuoti kraujospūdį, nustatyti KMI. Su neblaivumo akiniais

buvo galima pabandyti įmesti kamuolį į lanką. Renginio metu išplatinti lankstinukai temomis: „Rūkymo žala“, „Saulės poveikio žala ir nauda“, „Tykantys pavojai prie vandens telkinių“, „Fizinis aktyvumas“, „Sveika mityba – ilgesnis gyvenimas“, „Ką reikia žinoti apie padidėjusį kraujo spaudimą?“

Kartu su Lietuvos Sveikuolių sąjunga buvo suorganizuotas renginys „Sveikatingumo savaitė Lazdijuose“. Renginio tikslas – sveikatingumo praktikomis ugdyti dvasines vertybes, atstatyti ir palaikyti sveikatą, puoselėti žmogiškąsias vertybes. Įvertinti savo sveikatos būklę, nustatyti kūno konstituciją pagal Ajurvedą, išmokti pagrindinių sveikatos stiprinimo būdų ir metodų. Sveikatos mokyklos programą sudarė dvi dalys: teorinė ir praktinė. Visą savaitę, kiekvieną rytą, nuo šeštos iki septintos valandos vyko rytinė mankšta, meditacija ir grūdinimosi procedūros. Pietus dalyviai valgė pagal specialiai paruoštą receptūrą. Vakarais vyko jogos, relaksacijos, meditacijos, juoko terapijos užsiėmimai. Lietuvos sveikuolių sąjungos lektorius skaitė paskaitas bendruomenėse tema „Fizinio aktyvumo nauda vyresniame amžiuje“.

Kartu su VšĮ Lazdijų švietimo centru Lazdijų rajono bendruomenei buvo suorganizuotas seminaras „Sveikos gyvensenos ugdymo(si) pagrindai“ cukrinio diabeto dienai paminėti. Seminare buvo pristatyti pranešimai „Fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai“, „Vandens reikšmė sveikatai“. Dalyviams atlikti gliukozės (cukraus) kiekio kraujyje tyrimai.

14.2. Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą)

Lazdijų rajono savivaldybės moksleiviai 2010 m. pirmą kartą dalyvavo tarptautiniame moksleivių gyvensenos tyrime, kurį vykdė Kauno medicinos universiteto Biomedicininis tyrimų instituto Socialinės pediatrijos laboratorija kartu su rajonų ir (ar) miestų visuomenės sveikatos biurais. Šio tyrimo analizę Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011 m. programoje buvo numatyta atlikti 2011 m.

Tarptautinės mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos apklausos (HBSC 2010) Lazdijų rajono savivaldybėje tyrimo tikslas – įvertinti Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų 11, 13 ir 15 metų amžiaus moksleivių nuomonę apie savo sveikatą, laimę, fizinio aktyvumo, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimo įpročius ir kitą rizikingą elgseną.

Tyrimo uždaviniai – išsiaiškinti alkoholio, tabako ir fizinio aktyvumo paplitimą amžiaus grupėse, mitybos ypatumus moksleivių amžiaus grupėse ir t.t.

Laukiami rezultatai – bus galima geriau planuoti ir vykdyti moksleivių sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo veiklą.

Rezultatai – tyrimo analizė parodė, kad 79,5 proc. penktų, septintų ir devintų klasių apklausoje dalyvavusių moksleivių savo sveikatą įvertino kaip „gerą“, o 20,5 proc. - „blogą“. 8,4 proc. šio tyrimo moksleivių nurodė, kad yra „nelaimingi“, o 91,6 proc. - „laimingi“. Nagrinėjant moksleivių rūkymo įpročius, apklausos rezultatai parodė, kad 11 metų amžiaus rūkantys apklausoje dalyvavę moksleiviai sudarė 0,2 proc., 13 metų amžiaus – 1,6 proc., o 15 metų amžiaus – 11,7 proc. Viso rūkantys moksleiviai sudarė 13,4 proc., nerūkantys – 86,6 proc. Tyrimo metu nustatyta, kad net 5,2 proc. 11 metų amžiaus moksleivių jau buvo apsvaigę nuo alkoholio. Tyrimas atskleidė, kad nemaža dalis moksleivių mokyklose susiduria su patyčiomis. Patyčias patyrė 57,6 proc. visų apklausoje dalyvavusių moksleivių. Dažniausiai patyčias patyrė 15 metų amžiaus moksleiviai.

Tyrimo analizė pateikta biuro internetiniame puslapyje.

Atlikta rajono moksleivių sveikatos pažymėjimų duomenų analizė pagal mokyklose dirbančių visuomenės sveikatos priežiūros specialistų ataskaitas pagal medicininę statistikos formą Nr.027-1/a.

Analizės tikslas – įvertinti Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų moksleivių sveikatą.

Analizės uždavinys – išsiaiškinti Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų moksleivių sveikatos kitimus 2009-2011 m. laikotarpiu.

Laukiami rezultatai – bus galima geriau planuoti ir vykdyti moksleivių sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo veiklą pagal moksleivių sveikatos problemas.

Rezultatai – 2011 m./m. sveikatą iki nurodyto termino pasitikrino 2991 moksleivis (98,2 proc.). Iš visų sveikatą pasitikrinsusių moksleivių, 1609 (52,8 proc.) buvo sveiki. Lazdijų rajono

savivaldybės moksleivių tarpe daugiausiai moksleivių turi regos, kraujotakos sistemos, endokrininės sistemos, skeleto – raumenų sistemos sutrikimų. Visose moksleivių amžiaus grupėse aktuali dantų problema. 2011 m. rajono savivaldybės moksleivių tarpe toliau auga regos, kraujotakos ir kvėpavimo sistemos, bei laikysenos sutrikimų rodikliai. Priešmokyklinės grupės ir 1-4 klasių moksleiviai dažniausiai sveikatos problemų turi dėl nesveikų dantų. 5-10 klasės moksleivių sveikatos sutrikimai panašūs kaip ir kitų amžiaus grupių moksleivių: regos sutrikimai, nesveiki dantys ir laikysenos sutrikimai. 11-12 klasės moksleiviams dažniausiai diagnozuoti regos, laikysenos ir endokrininės sistemos sutrikimai.

Moksleivių sveikatos duomenų analizė pateikta biuro internetiniame puslapyje.

Akcijos „Ar nepersunki mokinio kuprinė?“ rezultatų analizė.

Analizės tikslas – įvertinti Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų 4-5 klasių moksleivių kuprinių svorį.

Analizės uždavinys– išsiaiškinti ar Lazdijų rajono savivaldybės mokyklų 4-5 klasių moksleivių kuprinių svoris neviršija rekomenduojamo iki 10 proc. kūno masės svorio.

Laukiami rezultatai – nešiojamos rekomenduojamo svorio 4-5 klasės kuprinės leis išvengti stuburo skeleto raumenų sistemos sutrikimų.

Rezultatai – buvo pasvertos 402 4-5 klasių moksleivių kuprinės, iš kurių: 222 (55,2 proc.) mokinių kuprinių neviršijo rekomenduojamo iki 10 proc. kūno masės svorio, 150 (37,3 proc.) mokinių kuprinės svoris sudarė 10-15 proc. mokinio svorio, 30 (7,5 proc.) mokinių kuprinių svoris viršijo 15 proc. mokinio svorio.

Akcijos „Ar nepersunki mokinio kuprinė?“ rezultatų analizė pateikta biuro internetiniame puslapyje.

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011m. programos ataskaita.

Ataskaitos tikslas – surinkti išsamią informaciją apie Lazdijų savivaldybės gyventojų sveikatos būklę, visuomenės sveikatos rizikos veiksnius, sveikatos aplinką, visuomenės sveikatos priežiūros ypatumus, kuria remiantis būtų galima planuoti ir įgyvendinti savivaldybės visuomenės sveikatos stiprinimo priemones.

Ataskaitos uždavinys – rinkti duomenis ir rodiklius, apibūdinančius Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos būklę, visuomenės sveikatos rizikos veiksnius ir sveikatos aplinką bei pateikti informaciją apie rajono savivaldybės gyventojų sveikatos būklę, pokyčius ir jų priežastis.

Rezultatai – 2011 m. surinkti 605 rodikliai – 155 pagrindiniai (90,1 proc.) ir 495 (92,9 proc.) papildomi sveikatos duomenys ar rodikliai už 2010 m. Bendras Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009 – 2011 m. programos įgyvendinimas sudarė 85,8 proc. Lazdijų rajono savivaldybėje 2010 m. daugiausia mirčių atvejų registruota nuo kraujotakos sistemos ligų. Antrą vietą Lazdijų rajono savivaldybės gyventojų mirties priežasčių struktūroje užima piktybiniai navikai, trečioje vietoje – mirtingumas nuo išorių priežasčių. 2010 m. stebimas rajono savivaldybės suaugusiųjų (nuo 18 metų) sergamumo 1000-čiui suaugusių, skaičiaus augimas lyginant su 2009 m. 2010 m. augo bendrasis sergamumas endokrininės, nervų, kraujotakos, kvėpavimo sistemų ligomis, taip pat buvo stebimas traumų, apsinuodijimų ir kt. išorinių priežasčių padarinių atvejų Lazdijų rajono savivaldybėje, augimas. Šiuo laikotarpiu mažėjo bendrasis sergamumas jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligomis. Laiku pateikta metinė ataskaita savivaldybės administracijos direktoriui ir Valstybės visuomenės sveikatos duomenų fondui.

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2009-2011m. programos ataskaita už 2010 m. pateikta biuro internetiniame puslapyje.

Lazdijų rajono savivaldybės internetiniame puslapyje 2011 m. buvo paskelbti 5 informaciniai pranešimai apie Lazdijų rajono savivaldybės gyventojų sveikatą.

Sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo klausimais informacija pateikta 12 socialinių partnerių (mokykloms).

Atliktos veiklos kriterijai

Planuoti veiklos vertinimo kriterijai		Veiklos vertinimo kriterijų faktinis įvykdymas		Įvykdymas
Kriterijaus pavadinimas	Kriterijaus vertė	Kriterijaus pavadinimas	Kriterijaus vertė	Procentais
Stebėsenos rodiklių skaičius	705	Stebėsenos rodiklių skaičius	605	85,8
Parengtų ataskaitų, siūlymų skaičius	10	Parengtų ataskaitų, siūlymų skaičius	12	120

14.3. Užkrečiamų ligų profilaktika savivaldybėje

14.3.1. TBC prevencija

Stebint didėjantį TBC susirgimų skaičių rajone, buvo parašyta programa „Tuberkuliozei – STOP“ finansuojama iš rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų. Programos vykdymo metu buvo skaitomos paskaitos bendruomenėse tema „Tuberkuliozė – pavojinga užkrečiama liga“, paruošti ir išplatinti lankstinukai „Tuberkuliozė – pavojinga užkrečiama liga“, užduočių knygelės vaikams „Asmens higiena“. Bendradarbiaujant su Lazdijų rajono pirminiais sveikatos priežiūros centrais, taip pat su UAB „Gilona“ atlikti tuberkulino (Mantu) mėginiai 7 – 8 metų vaikams, ir vaikams, priklausantiems rizikos grupei. Iš viso atlikta 199 mėginiai. Iš jų 5 teigiami. Vaikai, kuriems tuberkulino (Mantu) mėginiai rasti teigiami, bus sekami gydytojų – pediatrų. Išdalinti lankstinukai „Tuberkuliozė – pavojinga užkrečiama liga“.

14.4. Gripo ir virusinių ligų prevencija

14.4.1. Mokymai sveikatos stiprinimo temomis

Parengtas straipsnis spaudai, savivaldybės internetiniam puslapiui. Tema „Saugokimės sezoninio gripo“. Straipsnyje aprašoma apie asmenines priemones siekiant apsaugoti pačiam nuo gripo, apie asmenines priemones, siekiant apsaugoti šeimos narius ir kitus asmenis, su kuriais glaudžiai bendraujate, jeigu sergate, kaip ir kada naudoti medicininės kaukes.

Parašytas straipsnis „Gripas ir kaip nuo jo apsaugoti?“ į laikraštį „Dzūkų žinios“ ir į savivaldybės internetinį puslapį. Straipsnis parašytas prasidėjus gripo susirgimams, norint atkreipti visuomenės dėmesį, kaip elgtis gripo epidemijos metu.

Pažymint Pasaulinę AIDS dieną – gruodžio 1-ąją, nėsčiosioms, taip pat rajono bendruomenės gyventojams buvo dalinami ULAC lankstinukai tema „Moterims apie ŽIV“, visuomenės sveikatos biuro sudaryti lankstinukai „Ką turime žinoti apie ŽIV ir AIDS“.

14.5. Neinfekcinių ligų ir traumų profilaktika ir kontrolė savivaldybėse

14.5.1. Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinanti rūkymo prevencines priemones

Akcija „Gegužės – 31 – oji – Pasaulinė diena be tabako“. Tikslas – propaguoti aktyvaus ir pasyvaus rūkymo žalą žmogaus sveikatai. Akcijos metu aplankytose bendruomenėse visi norintys dalyviai galėjo rūkymo analizatoriumi nusistatyti anglies monoksido kiekį iškvėptame ore, taip pat keisti cigaretes į saldinius. Dalyviai galėjo išmesti cigaretę į dėžę su užrašu „Aš nerūkau ir nerūkysiu. Atsisakyk ir tu!“ ir pasirašyti plakate „Daugiau savęs nebežudysiu!“, patvirtindami savo parašu pasižadėjimą atsisakyti rūkymo tuoj pat, po savaitės, mėnesio. Išdalinti lankstinukai tema „Rūkymo žala“, atmintinės „Kodėl rūkymas žudo“. Minint tarptautinę nerūkymo dieną miesto, seniūnijų skelbimo lentose buvo iškabinti plakatai, raginantys atsisakyti šio žalingo įpročio, prie plakatų patalpinti lankstinukai „Rūkymo žala“, atmintinės „Kodėl rūkymas žudo?“.

14.5.2. Veiklos organizavimas įgyvendinant fizinio aktyvumo skatinimo priemones

Renginys „Judėjimo sveikatos labai diena Lazdijuose“. Tikslas - skatinti visuotinę fizinį aktyvumą įvairioms amžiaus grupėms, atkreipti visuomenės dėmesį į fizinio aktyvumo stoka ir problemas, kylančias dėl fizinio pasyvumo. Renginys vyko trimis etapais: bendra rajono gyventojų mankšta Nepriklausomybės aikštėje, visuotiniu bėgimu į miesto parką ir įvairiomis estafetėmis, rungtimis bei parodomaisiais sportiniais užsiėmimais. Renginyje dalyvavo apie 150 deleguotų dalyvių iš penkiolikos rajono organizacijų. Dalyvių amžius buvo labai įvairus – nuo 3 iki 70 metų.

Fizinis aktyvumas užtikrina sveikesnę žmogaus senėjimą, todėl senelių namų gyventojams buvo organizuojama mankšta. Užsiėmimus organizavo sveikatos stiprinimo specialistė. Seneliai aktyviai dalyvavo užsiėmimuose, džiaugėsi galėdami paįvairinti kasdienybę. Užsiėmimai vyko kovo, balandžio, gegužės mėnesio kiekvieną antradienį, ketvirtadienį. Seneliai aktyviai dalyvavo užsiėmimuose ir pabaigoje buvo išrinktas atstovas, kuris ateityje du kartus per savaitę vadovaus mankštos atlikimui.

Renginys „Rugsėjo 22 diena – Tarptautinė diena be automobilio“. Tikslas – ne tik atkreipti dėmesį į neigiamą transporto poveikį aplinkai, žmonių sveikatai, bet ir asmeniškai prisidėti prie švarios aplinkos išsaugojimo. Dalyvavo 8 rajono įstaigos, kuriose 80 darbuotojų žadėjo ateiti į darbą pėsčiomis. Lazdijų mieste akcijoje dalyvavo Lazdijų M. Gustaičio gimnazijos mokiniai, savivaldybės darbuotojai, sveikuolių klubo nariai, biuro specialistai ir kiti dalyviai, kurie lydimi policijos komisariato darbuotojų ekipažo mynė pedalus ir skandavo: „Palikite savo ratus garaže“, „Leiskite automobiliams pailsėti“. Buvo organizuojami „Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai, kuriuos vedė instruktorius. Užsiėmimų tikslas – skatinti alternatyvius judėjimo būdus rajono gyventojams ir aktyvų laisvalaikio leidimą bet kuriuo metų laiku.

Rajono bendruomenėse buvo skaitoma paskaita „Judėjimo reikšmė sveikatai“. Kartu su paskaitos dalyviais buvo daromi pratimai rankoms, matuojamas kraujospūdis, nustatomas KMI. Išdalinti lankstinukai temomis: „Fizinis aktyvumas“, „Cholesterolis“, „Antsvoris“, „Sveika mityba“. Buvo suorganizuotas praktinis – teorinis seminaras „Ajurvedos mokslo žinių taikymas bendruomenės fiziniam aktyvumui“. Šio seminaro metu Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentas mokė dalyvius jogos pratimų dirbantiems prie kompiuterių, taip pat pasakojo apie fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai. Paruoštas straipsnis spaudai, savivaldybės internetiniam puslapiui tema „Kuo daugiau judėsime, tuo sveikesni būsim“, kuriame aprašoma apie rajone vykstančias fizinio aktyvumo užsiėmimų vietas.

14.6. Veiklos organizavimas ir dalyvavimas įgyvendinant alkoholio vartojimo mažinimo priemones

14.6.1. Mokymai socialinės rizikos šeimoms alkoholio vartojimo prevencijos tema

Bendradarbiaujant su Lazdijų pedagogine – psichologine tarnyba šios tarnybos psichologė skaitė paskaitą „Savižudybių priežastys“ Lazdijų rajono socialinės rizikos šeimoms. Paskaitos dalyviams buvo aiškinama kaip atpažinti žmogų, ketinantį nusižudyti, kokios yra savižudybių priežastys, kaip jų išvengti. Atsakyta į dalyvių rūpimus klausimus.

14.7. Psichinės sveikatos stiprinimas

Buvo suorganizuotas seminaras „Stresai mokytojų darbe ir jų įveikos galimybės“. Seminarą vedė Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Bendrosios psichologijos katedros docentė. Seminaras skirtas tikslinei grupei – rajono ugdymo įstaigų mokytojams. Seminare buvo pasakojama, kaip padėti atpažinti streso šaltinius, simptomus, bei jų rūšis, taip pat suformuoti jų įveikimo galimybes, kuriomis naudojantis galima pasirūpinti savo fizine bei psichine sveikata. Buvo atliekamos praktinės užduotys individualiai ir grupelėmis. Kitai tikslinei grupei – rajono socialiniams darbuotojams, dirbantiems su rizikos šeimomis buvo suorganizuotas seminaras „Streso įveika ir emocijų valdymas“, kurį vedė socialinių mokslų daktaras. Lektorius supažindino dalyvius

apie stresinės situacijos suvokimą, streso įveikimo būdus, emocijas ir jų valdymą, taip pat emocijų kultūros ugdymą. Buvo atliekamas testas, daug bendrauta su dalyviais.

14.8. Traumatizmo prevencija bendruomenėje

Vasaros metu kartu su vaikų dienos centro vaikais buvo vykdomos akcijos prie vandens telkinių „Saugus poilsis – sveikas poilsis”. Naudojant manekena, akcijos dalyviai galėjo pasimokyti, kaip atgaivinti skenduolį, taip pat užsidėjus neblaivumo akinius, mėtant kamuolį į krepšį pajusti kaip jaučiasi neblaivus žmogus. Poilsiautojams buvo matuojamas kraujospūdis, nustatomas KMI. Vaikų dienos centro vaikai dalino poilsiautojams lankstinukus temomis: „Tykantys pavojai prie vandens telkinių”, „Fizinis aktyvumas”, „Sveika mityba”, „Saugus maistas gamtoje”, „Saulės poveikio nauda ir žala”, „Atsargiai - erkės”, „Energiniai gėrimai – kas tai?”, atmintinės temomis: „Vandens nauda organizmui”, „Gaivieji gėrimai su saldikliais”, „Sveika mityba – ilgesnis gyvenimas“.

14.9. Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas

14.9.1. Vaikų ir jaunimo mokymai žalingų įpročių prevencijos tema

Vyko praktinis seminaras „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas”, tikslinei dalyvių grupei - socialiniams pedagogams. Seminaro tikslas – suteikti praktinių žinių, kaip dirbti su vaikais, turinčiais elgesio problemų. Seminarą vedė Vilniaus universiteto dėstytojas - psichologas. Viso seminaro metu vyko darbas grupėse. Dalyviai gavo praktinių ir teorinių žinių, kurias galės pritaikyti savo darbe su problemiško elgesio vaikais. Seminare dalyvavo 20 socialinių pedagogų.

Organizuotas konkursas „Blaivi klasė”. Jame dalyvavo Lazdijų rajono 7 ugdymo įstaigų 8 klasių mokiniai. Konkurso tikslas siekti pagerinti mokinių, jų tėvų, specialistų ir visos bendruomenės žinias apie legalių ir nelegalių narkotinių medžiagų poveikį sveikatai, formuoti sveikos gyvensenos nuostatas, skatinant nepradėti vartoti, o vartojančius nutraukti vartoti psichoaktyviausias medžiagas. Šiame konkurse dalyvavo 115 mokinių.

Bendradarbiaujant su Lazdijų rajono policijos komisariatu, taip pat su jaunimo centru buvo suorganizuotas renginys „Žalingi įpročiai paauglių tarpe”. Renginio metu naudojant mokymo priemones „Neblaivumo akinius” ir „Lėlę rūkalę” buvo skaitoma paskaita apie rūkymo ir alkoholio žalą sveikatai: kokiį pėdsaką plaučiuose palieka viena surūkyta cigaretė ir kokią žalą gali padaryti alkoholio vartojimas jaunam organizmui. Renginyje dalyvavo 15 jaunuolių.

Dienai be tabako paminėti buvo vykdoma akcija „Keisk cigaretę į saldainį”. Akcijos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į rūkymo žalą sau ir aplinkiniams. Akcijos metu buvo siūloma cigaretę keisti į saldainį ir pasižadėti mesti rūkyti. Akcijoje dalyvavo 78 dalyviai. Šiai dienai paminėti buvo vykdoma akcija visose Lazdijų rajono ugdymo įstaigose „Gėlė vietoj cigaretės”. Akcijos tikslas – pasirūpinti, kad visi nerūkantieji, ypač vaikai nesusidurtų su pasyviu rūkymu. Akcijos metu mokiniams buvo išdalintos popierinės gėlės, kurias jie turėjo parnešti rūkantiems šeimos nariams, kad jie susimąstytų apie pasyvaus rūkymo žalą sveikatai. Akcijoje dalyvavo 260 1 - 4 klasių mokinių.

Vasaros stovyklų metu vyko akcija „Žalingus įpročius keisk į fizinį aktyvumą”. Akcijos tikslas – supažindinti mokinius su alkoholio, rūkymo žala augančiam organizmui. Akcijos metu mokiniams buvo akcentuojama, kad fizinis aktyvumas tai vienas iš laisvalaikio praleidimo, o kartu ir sveikatos stiprinimo būdų. Akcijoje dalyvavo 1-6 klasių 85 mokiniai.

Vasaros atostogų metu vyko renginys „Kai mūsų širdys plaka išvien“, kurio tikslas skatinti vaikų vasaros užimtumą ir fizinį aktyvumą, koordinuotą Sveikatos apsaugos ministerijos, Lazdijuose organizavo Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Renginyje dalyvavo 28 vaikai 7-16 metų amžiaus. Renginio dalyviai Lazdijų sporto centro salėje žaidė krepšinį 3x3. Visi renginio dalyviai buvo apdovanoti renginio rėmėjų dovanomis. Rugsėjo 11 dieną lazdijiškiai žaidė finalinėse varžybose Jonavoje. Po varžybų visi dalyviai buvo apdovanoti

krepšinio kamuoliais su Lietuvos rinktinės krepšininkų parašais. Lazdijų komandos nariai šauniai praleido laiką „Lokės pėdoje“.

Per visus mokslo metus buvo skaitomos paskaitos „Tabako, alkoholio žala augančiam organizmui“ 5-10 klasių mokiniams. Paskaitų tikslas – suteikti mokiniams kuo daugiau žinių apie tabako ir alkoholio žalą organizmui. Paskaitų metu buvo naudojama mokymo priemonė „Lėlė rūkalė“, „Neblaivumo akiniai“, taip pat rodomi video filmukai apie rūkymo žalą žmogaus organams. Šių paskaitų metu mokiniai gavo užduotis paskaičiuoti, kiek rūkalius surūko per dieną, savaitę, mėnesį, metus ir ką jis galėtų nusipirkti už rūkalams praleistus pinigus, jeigu atsikratytų šio žalingo įpročio.

Parašytas straipsnis „Paauglys ir cigaretė“ į vietinę spaudą. Straipsnio tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį, kokią žalą daro rūkymas ir kodėl neverta pradėti rūkyti?

14.9.2. Mokinių sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas

Skaitytos paskaitos „Gyventi sveikam“ 9-12 klasių mokiniams ir mokytojams. Mokiniams buvo aiškinama kaip svarbu išsiugdyti valią, kad atsikėlus, rytą pradėtum mankšta, po to prausimasi po šaltu vandeniu. Paskaitos tikslas - parodyti sveikiems žmonėms, kaip neįgalieji moka džiaugtis gyvenimu ir tiesiog parodo jiems, kad gėda dejuoti būnant sveikiems ir reikia tik valios, kad galėtum gyventi sveikai ir džiaugtis gyvenimu. Paskaitoje dalyvavo 67 mokiniai ir 3 mokytojai.

Kovo mėn. buvo skaitomos paskaitos „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje“ 1-11 klasių mokiniams. Paskaitos tikslas – išaiškinti mokiniams, kokia yra sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo reikšmė sveikatai. Kalbant apie mitybą ir fizinį aktyvumą mokiniai sužinojo, kad maistas yra vienas iš faktorių, apsprendžiantis mūsų sveikatą, dar labai svarbu atkreipti dėmesį, ką valgome ir kaip valgome ir kiek judame? Šiose paskaitose dalyvavo 280 mokinių.

Pasaulinė maisto diena paminėti parašytas straipsnis „Mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai“. Straipsnio tikslas – pateikti pagrindinius mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumus.

Vyko tarptautinio vaikų, mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ pirmasis etapas. Konkurso tikslas – ugdyti vaikų ir mokinių atsakomybę, skatinti juos saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą. Keturiuose mokinių amžiaus grupėse varžėsi 16 komandų iš Lazdijų rajono savivaldybės ugdymo įstaigų. Kiekvieną komandą sudarė atitinkamos ugdymo įstaigos 5 mokiniai, mokytoja ir toje įstaigoje dirbanti visuomenės sveikatos priežiūros specialistė. Mokytojos ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistės konkurso metu gavo po atskirą užduotį, tuo tarpu mokiniai komisijai pristatinėjo savo komandą, buvo vertinama iš anksto komandos paruošta emblema bei konkurso metu atliekamos įvairios užduotys. Komisiją sudarė 8 nariai iš skirtingų įstaigų. Visų grupių 1 – 3 vietų nugalėtojų komandoms buvo įteikti tą liudijantys diplomai ir vaisiai. Jas kaip ir padėkas už dalyvavimą konkurse gavo visi likę konkurso dalyviai, kuriems iki prizinių vietų trūko labai nedaug.

Gegužės – birželio mėn. buvo vykdomas projektas „Rūpinkis savimi“. Projekto tikslas – vaikų ir jaunimo sveikatos išsaugojimas ir gerinimas ugdymo įstaigose įtraukiant į sveikatinimo veiklas visą mokyklos bendruomenę. Ugdymo įstaigose buvo vykdomos įvairios sveikatos ugdymo veiklos - fizinio aktyvumo, žalingų įpročių prevencijos, asmens ir burnos higienos. Projekte dalyvavo 6 ugdymo įstaigų 60 mokinių. Pasibaigus projektui buvo išrinkta klasė nugalėtoja.

Vyko 2 interviu radijui „Ryto garsai“- „Sveikata mūsų rankose,“ ir „Mokinių sveikata Lazdijų rajone“. Interviu tikslas – palyginti Lazdijų rajono moksleivių sveikatos sutrikimus su Vilniaus ir kitų didžiųjų miestų mokinių sveikatos sutrikimais.

14.9.3. Traumatizmo prevencija

Ugdymo įstaigose buvo organizuoti praktiniai užsiėmimai „Traumos. Kaip suteikti pirmąją pagalbą?“ Paskaitos tikslas – suteikti mokiniams praktinių žinių, kaip suteikti pirmąją pagalbą įvykus trauma. Paskaitoje dalyvavo 32 17-18 metų mokiniai.

Rugsėjo mėn. buvo paskelbtas saugaus eismo mėnesiu. Ta proga Lazdijų rajono mokyklų pirmokėliai prieš piešinius tema „Mokyklą pasiek saugiai“. Renginio tikslas – atkreipti pirmokų dėmesį į kelių eismo taisykles ir kaip saugiai pasiekti mokyklą? Spalio mėn. piešiniai buvo eksponuojami Lazdijų bibliotekoje.

14.9.4. Lytiškumo ugdymas

Parengta programa „Lytiškumo ugdymas“. Šios programos tikslas – programos pagalba, siekti, kad visapusiškai ir visavertiškai būtų ugdomi tikslinės grupės vaikai, paaugliai bei jaunimas. Įgyvendinant programą buvo skaitomos paskaitos „Mergaičių lytinio brendimo ypatumai“. Paskaitose dalyvavo 100 paauglių.

14.9.5. Akcijos, skirtos psichikos sveikatos prevencijai

Pasaulinei ligonių dienai Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Lazdijų darželio – mokyklos „Kregždutė“ 3 klasės mokiniais sveikino Lazdijų ligoninėje besigydančius ligonius. Mokiniai ligoniams dovanojo savo pieštus atvirukus su linkėjimais kuo greičiau pasveikti. Renginio tikslas - pasveikinti sergančiuosius ir palinkėti jiems pasveikti, įtraukiant į šią veiklą mokinius, kurie savo darbais gali nors kiek juos pradžiuginti. Akcijoje dalyvavo 16 mokinių ir 28 seneliai.

Organizuota akcija tarptautinei gyvybės dienai paminėti. Akcijos metu Lazdijų rajono savivaldybės vaikų ir jaunimo Sveikatos priežiūros specialistė kartu su darželio - mokyklos „Kregždutė“ 3 klasės mokiniais ir mokytoja aplankė Lazdijų senelių namų gyventojus ir Lazdijų ligoninės slaugos skyriaus pacientus. Mokiniai seneliams ir ligoniams dovanojo savo pagamintus atvirukus ir sveikino su gyvybės diena. Akcijoje dalyvavo 18 mokinių.

Tarptautinei pagyvenusių žmonių dienai paminėti Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Lazdijų darželio – mokyklos „Kregždutė“ 4 klasės mokiniais sveikino Lazdijų socialinių paslaugų centro senelių namų gyventojus. Mokiniai buvo paruošę koncertą, dovanojo savo pieštus atvirukus su sveikinimais. Akcijoje dalyvavo 25 mokiniai ir 36 seneliai.

Pasaulinė psichikos sveikatos dienai paminėti parašytas straipsnis „Išmokime išklaudyti saugiau jausimės“.

Organizuota kalėdinė „Gerumo akcija“. Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė kartu su Lazdijų darželio – mokyklos 4 klasės mokiniais ir mokytoja aplankė Lazdijų senelių namų gyventojus, kuriems dovanojo savo padarytus atvirukus ir savo programėle sveikino senelius su artėjančiomis šventėmis. Akcijos tikslas – pasveikinti senelius ir skatinti pagyvenusių žmonių ir jaunimo bendravimą. Akcijoje dalyvavo 19 mokinių ir 30 senelių.

Darželyje – mokykloje „Vyturėlis“ tėvų susirinkimo metu buvo skaitoma paskaita „Ar vaikas saugus internete?“. Paskaitos tikslas – vaizdinės medžiagos pagalba suteikti tėvams informaciją, apie tai, kad jų vaikas netaptų interneto auka. Paskaitoje buvo išdalinti lankstinukai „Patarimai tėvams. Saugesnis vaikas internete“. Paskaitoje dalyvavo 19 tėvų.

14.9.6. Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo plėtra Lazdijų rajone

Vyko seminaras „Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo plėtra Lazdijų rajone – gerosios patirties sklaida“, skirtas visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ir Lazdijų bei Druskininkų pedagogams atsakingiems už sveikatinimo veiklą. Gerą patirtimi dalinosi darželių – mokyklų, lopšelio – darželio atstovai. Lazdijų visuomenės sveikatos biuro viena iš prioritetinių sričių yra vaikų sveikata. Dėl to yra rūpinamasi sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo plėtra Lazdijų rajone, o dabar ir Druskininkuose. Seminare dalyvavo 23 dalyviai.

14.9.7. Regėjimo prevencija

Organizuotas paskaitų ciklas „Kompiuteris – draugas ar priešas?“ 1-5 klasių mokiniams. Paskaitų tikslas – naudojant vaizdines priemones paaiškinti mokiniams, kada kompiuteris gali būti

draugas ir kada priešas. Paskaitos metu mokiniams buvo pateiktos taisyklės, kurių laikantis kompiuteris netaps priešu, o taip pat mokiniai buvo mokomi akis atpalaiduojančių pratimų. Paskaitose dalyvavo 212 mokinių.

14.9.8. Vaikų ir mokinių burnos higiena

Pravestos pamokos 7 metų vaikams ir jų tėveliams „Kaip prižiūrėti dantukus“. Pamokų tikslas – naudojant mokymo priemonę „Dantų maketą“ su dantų šepetėliu parodyti tėveliams ir vaikams, kaip teisingai valyti dantukus. Pamokose dalyvavo 6 vaikai ir 14 tėvelių. Parengta atmintinė vaikams ir jų tėveliams „Pagrindinės dantukų valymo taisyklės“. Atmintinėje pateiktos taisyklės, kaip teisingai valyti vaikų dantukus.

15. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ, VYK DANČIŲ SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOSE ATASKAITA

15.1. Lazdijų M. Gustaičio gimnazija

Sausio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Organizmo grūdinimas“ gimnazijos mokiniams. Supažindinti kaip teisingai grūdinti organizmą, kaip tikslingai pasirinkti individualias grūdinimo procedūras. Pravesta paskaita – diskusija „Apsaugok - mane“. Aiškinomės kaip ugdyti atsakomybę už savo veiksmus ir ankstyvo lytinio gyvenimo žalą bei padarinius, kad ankstyvi intymūs ryšiai sudaro sąlygas plisti venerinėms ligoms. Su mergaitėmis diskutavome, kaip pasirinkti draugą, kaip bendrauti ir nepasiduoti įvairioms pagundoms. Diskusijoje dalyvavo 9 klasės mergaitės. Pravestos pamokos „Asmens higiena“. Patikrinta mokinių švara, penktose klasėse priminta apie asmens higieną, kaip prižiūrėti odą, plaukus, dantų valymą, rankų plovimą. Dalyvavo 6-7 klasės mokiniai. Filmo peržiūra „Alkoholis veža“. Mokiniais buvo aiškinama apie alkoholio žalą, kiek tai turi neigiamos įtakos žmogaus gyvenimui. Su mokiniais diskutavome apie konkrečias savo draugų, artimųjų alkoholio vartojimo pasekmes, kaip galima atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti alkoholinius gėrimus. Dalyvavo 10-11 klasių mokiniai. Pravestos konsultacijos „Atsargiai - ledas“. Mokėmės apie traumas, kaip elgtis slidžiam kelyje, atsitikus nelaimei kaip pagelbėti draugui. Organizuota žiemos šventė „Čiuožki, čiuožki, čiuožki“. Jos metu naudojantis mokymo priemonėmis mokiniams buvo rodoma, kaip įtvirtinti lūžius, uždėti apykaklę, sutvarstyti žaizdas.

Vasario mėn. Organizuota piešinių, plakatų paroda „Gyvenk - sveikai“. Vasaris - sveikos gyvensenos mėnuo, tad ir piešiniuose atsispindėjo sportas, judėjimo reikšmė, sveika mityba, žalingų įpročių žala. Pravestos pamokos 7-9 klasių mokiniams „Nesaugus maistas“. Parodyta skaidrė „Maisto priedai.“ Mokiniai atliko praktinę užduotį, surašinėjo produktų sudėtį: traškučių „Cheetos“, gėrimo „Pepsi“, ir kitų. Paaiškėjo, kad kiekviename iš jų randama skonio stipriklių, dažiklių, E 621. Mokiniai suprato, kaip svarbu skaityti produkto sudėtį ir jei yra galimybė tu produktų atsisakyti.

Kovo mėn. išleistas stendinis pranešimas „Kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną“. Mokiniais buvo aiškinama, kaip formuoti taisyklingą laikyseną ir neleisti stuburui iškrypti. Šeštų – septintų klasių mokiniams buvo parodytas skaidrinis pranešimas „Apie triukšmą ir jo žalą sveikatai“. Pasaulinei vandens dienai paminėti 9 klasės mokiniams pravesta pamoka „Nėra gyvybės be vandens“. Pamokoje buvo aiškinama, kuo žmogui naudingas vanduo, kokį vandenį geriausia gerti ir kiek vandens išgerti per dieną. Pasaulinei TBC dienai paminėti aštuntų klasių mokiniai surinko medžiagą apie tuberkuliozę ir įkūrė informacinį kampelį gimnazijos bibliotekoje. Aštuntos klasės mokiniai išleido stendą „Tuberkuliozė“ ir jį pristatė septintokams. Supažindino, kad tuberkuliozė - užkrečiamas susirgimas, kurią sukelia mikobakterijos. Infekcijos šaltinis – asmuo, sergantis atvira plaučių TBC ir oro lašeliniu būdu platinantis bakterijas.

Balandžio 7 – oji Pasaulinė sveikatos diena. Šiai dienai paminėti išleistas stendinis pranešimas „Judėjimas - sveikata.“ Akcentuota fizinio aktyvumo svarba sveikatai, mankšta, sportas, judėjimas. Pravestos pamokos „Būk švarus - būsi sveikas“ 4-7 klasių mokiniams. Lavinamosios klasės mokiniams primintos asmens higienos taisyklės, kaip teisingai plauti

rankas? Praveistos pamokos „Žaizdos ir jų rūšys” 5-7 klasių mokiniams. Paašškinta, kokios žaizdos dažniausiai pasitaiko, kokie pagrindiniai simptomai, mokiniai mokėsi tvarstyti žaizdas. Pasaulinei sveikatos dienai paminėti suorganizuotas bėgimo maratonas „Bėgam”. Praveistos pamokos „Alpimas, dirbtinis kvėpavimas ir širdies masažas” 10-11 klasių mokiniams. Muliažo pagalba, mokiniai mokėsi teisingai atlikti dirbtinį kvėpavimą ir širdies masažą. Praveistos pamokos 9 klaės mokiniams „Judėjimas - kelias į sveikesnį gyvenimą” - išdalinta 20 lankstinukų, paašškina, kad judėjimas - tai aktyvių judesių visuma, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu atlieka raumenys ir sąnariai. Tai bėgimas, ėjimas, plaukiojimas, važinėjimas dviračiu, slidinėjimas.

Gegužės mėn. – Pasaulinei dienai be tabako išleistas stendinis pranešimas „Stop - žalingiems įpročiams”. Judėjimo sveikatos labui dienai paminėti suorganizuota akcija „Judėkime visi kartu”. Akcijoje dalyvavo 541 mokinys. Per ilgąsias pertraukas mokiniai mokyklos kieme, parke vaikščiojo, žaidė įvairius žaidimus, 5 – 6 klasių mokiniai žaidė futbolą. Mokiniai daugiau pajudėjo, o tai jiems padėjo tapti sveikesniems ir atsparesniems ligoms. Skaitytos paskaitos „Kuo pavojingos erkės” 6 klaės mokiniams. Mokiniams buvo aiškinama, kaip apsisaugoti nuo erkių, kokiomis ligomis galima susirgti, jei įsisiurbė erkė, kaip ją pašalinti. Skaitytos paskaitos 12 klaės mokiniams „Egzaminai – kaip įveikti baime, stresą”. Mokiniams buvo aiškinama, kaip egzaminų metu nesijaudinti, kad reikia gerai bei sveikai maitintis, kuo daugiau būti gryname ore, gerai išsimiegoti. Praveistos pamokos „Vasaros atostogos – turiningai, saugiai praleisk” 5-7 klasių mokiniams. Patarta, kad mokiniai pabūtų kuo daugiau gryname ore, užsiimtų sportu : vaikščiojimu, važinėjimu dviračiu, plaukiojimu, pabėgiotų ir sveiki bei pailsėję grįžtų į mokyklą. Pasaulinei dienai be tabako suorganizuota akcija „Gėlė vietoj cigaretės”. Gėlės išdalintos penktų klasių mokiniams, kad parneštų į namus kaip simbolį vietoj cigaretės.

Birželio mėn. praveistos pamokos 6-7 klasių mokiniams „Patarimai jaunam stovyklautojui”. Išdalintos atmintinės, kuriose išvardinta - maudymosi taisyklės, asmens higiena, mityba, drabužiai, avalynė, kaip reikia drausmingai elgtis, kurių laikantis, galima turiningai ir smagiai praleisti laiką stovykloje.

Rugsėjo mėn. išleistas stendinis pranešimas „Kosmetika ir alergija”. Jame buvo pateikta informacija, kokios kosmetinės priemonės gali pakenkti odai. Praveistos pamokos „Taisyklingai sėdėkime”. Pamokų metu buvo aiškinama, kaip formuoti taisyklingą vaiko kūno laikyseną ir neleisti iškrypti stuburui. Taisyklinga stovėseną, praktiškai parodoma kaip teisingai sėdėti suole, kaip teisingai nešti kuprinę. Suorganizuota akcija mokyklos bedruomenei „Pasimatuok kraujospūdį” Pasaulinei širdies dienai paminėti. Suorganizuota akcija „Ar nepersunki mokinio kuprinė?” Buvo sveriamos 5 klasių mokinių kuprinės su knygomis ir tuščios, sveriami ir mokiniai. Apskaičiuota kiekvieno vaiko kuprinės svoris ir paašškinta, kad pilnos kuprinės turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10% moksleivio kūno svorio.

Spalio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Sveika mityba”. Jame patalpinta informacija apie sveikus maisto produktus, kokius patiekalus pirmiausia reikia valgyti, kurie pagerina virškinimo trakto sulčių išsiskyrimą. Skaitytos paskaitos „Aš – mažoji moteris” 6 klasės mergaitėms. Paskaitose buvo aiškinama, kaip geriau suprasti fizinius ir emocinius pokyčius, vykstančius brendimo metu. Supažindinta su teisinga žmogaus kūno dalių, brendimo ir vystymosi periodo terminologija. Vyko paskaita – diskusija „Sveikas maistas – sveikas gyvenimas” 7-9 klasių mokiniams. Mokiniai diskutavo apie sveikus ir nesveikus maisto produktus, išanalizavo „Sveikos mitybos piramidę.” Pasaulinei maisto dienai paminėti vyko renginys, kurio metu surengta rudens gėrybių paroda „Rudens išdaigos”. Mokiniai diskutavo, kurios daržovės vertingiausios ir turi daugiausia vitaminų, buvo renkama didžiausia užaugusi daržovė, gražiausias darbelis. Parodėlė mokiniams suteikė teigiamų emocijų, padėjo lavinti mokinių savarankiško darbo įgūdžius, kūrybiškumą, mąstymą. Vyko paskaita – diskusija „Apsaugok save”, aštuntų klasių mergaitėms. Mokinėms buvo aiškinama, kaip išugdyti teisingą požiūrį į save ir priešingos lyties asmenis lytinių problemų plotmėje, padėti išsiaiškinti vertybes ir padėti jaunoms mergaitėms suprasti, koks yra tinkamas seksualinis elgesys. Vyko akcija „Augsiau aktyvus”. Sporto salėje per ilgąją pertrauką 5 – 12 klasių mokiniai atliko mankštos pratimus.

Išvada - visi sportuojantys yra ištvermingesni, sveikesni labiau pasitiki savimi ir nėra tokie prislėgti gyvenimo rūpesčių.

Lapkričio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Rūkymas lengvai pasiekiamas, bet ar verta?“. Jame patalpinta informacija apie tabako sukeliamas ligas. Skaitytos paskaitos „Cukrinis diabetas – klatinga liga“ 9 klasės mokiniams. Mokiniam buvo išaiškintos ligos priežastys - nuolatinis persivalgymas, mėgavimasis koringu riebiu maistu, mažas fizinis aktyvumas, antsvoris, nuolatinis stresas, pagrindiniai ligos požymiai ir pasekmės. Dvylikų klasių mokiniams parodytas filmas „Alkoholis veža?“. Mokiniai suprato, kad filmas giliai paliečia žiūrovų jausmus, paskatina atsiverti, daugiau prabilti, išsipasakoti. Pravestos pamokos „Gripas - kaip jo išvengti“ 9-10 klasių mokiniams. Mokiniam buvo aiškinama, kaip užsikrečiama gripu, kokie pagrindiniai simptomai, kaip apsisaugoti. Pravestos pamokos „Ar verta rūkyti?“ septintų klasių mokiniams. Mokymo priemonės „Lėlės – rūkalės“ pagalba mokiniams išaiškinta, kiek kancerogeninių medžiagų nusėda plaučiuose. Pamokos pabaigoje mokiniai vieningai nusprendė, kad rūlyti neverta. Suaugusių mokinių klasei skaitytos paskaita „Alkoholis ir šeima“. Paskaitose buvo akcentuojama, kad alkoholinių gėrimų vartojimas trikdo žmogaus asmeninį, šeimyninį, socialinį ir darbinį gyvenimą. Išdalinta atmintinės „Atsargiai - alkoholis.“

Gruodžio mėn. išleistas stendinis pranešimas „ŽIV IR AIDS“. Jame patalpinta informacija - kaip užsikrečiama ŽIV, kokie pagrindiniai viruso plitimo būdai? Išleistas stendinis pranešimas „AIDS tikrovė šalia mūsų“. Vyko akcija „Užteks tylėt“, Ši akcija skirta AIDS/ŽIV dienai pažymėti. Akcijos tikslas - nutraukti tylą, kaustančią ŽIV/AIDS problemas mūsų visuomenėje - sušvilpti, atkreipti dėmesį į egzistuojančias problemas.

15.2. Kučiūnų pagrindinė mokykla

Sausio mėn. skaitytos paskaitos „Mokinio asmens higiena“ 3 klasės mokiniams. Paskaitų metu patikrinta mokinių švara. Tikslas - ugdyti mokinių asmens higienos įgūdžius. Mokiniam buvo aiškinama apie odos, nagų, plaukų, avalynės, drabužių higieną. Mokiniam buvo primintos pagrindines asmens higienos taisykles.

Vasario mėn. suorganizuota „Švaros savaitė“ 1-4 klasių mokiniams. Tikslas – formuoti asmens higienos įgūdžius. Buvo tikrinama visų mokinių švara. Pradinių klasių mokiniai mokėsi kada ir kaip reikia plauti rankas, bei kaip jas prižiūrėti. Išvada – norint būti sveikiems, ir švarems būtina laikytis asmens higienos. Pravestos pamokos „Burnos higiena“ 4 klasės mokiniams. Mokiniam buvo aiškinama, kaip teisingai valyti bei prižiūrėti dantukus. Naudodamiesi dantų muliažu, vaikai mokėsi teisingai valyti dantis dantų šepetėliu. Filmo „Alkoholis veža“ peržiūra 9 klasės mokiniams. Po peržiūros vyko diskusija, kurios metu buvo diskutuojama apie alkoholio žalą asmeniui ir visuomenei, alkoholio vartojimo keliamas grėsmes.

Kovo mėn. pravestos pamokos „Saugokime akis“ 2-3 klasės mokiniams. Mokiniam buvo aiškinama tinkama akių higiena bei pateiktos elementariausios taisyklės, kurių reikia laikytis skaitant, rašant, dirbant kompiuteriu. Mokiniai išmoko visą eilę akių atpalaidavimo pratimų. Paskaityta paskaita „Tuberkuliozė – klatinga liga“ 8-9 klasių mokiniams. Paskaitų metu mokiniai sužinojo, kad tuberkuliozė - užkrečiamas susirgimas, kurį sukelia mikrobakterijos. Infekcijos šaltinis – asmuo, sergantis atvira plaučių TBC ir oro lašeliniu būdu platinantis bakterijas. Buvo aiškinama, kokie ligos rizikos veiksniai, ką daryti, kad nesusirgtume tuberkulioze. Išdalinti lankstinukai su informacija kaip apsisaugoti save ir aplinkinius nuo TBC.

Balandžio mėn. pravesta pamoka „Jaunas žmogus ir energiniai gėrimai“ 8 klasės mokiniams. Pamokos metu buvo aiškinama, kas yra energiniai gėrimai, kokios sudedamos dalys ir kokią poveikį jie turi vaiko organizmui. Vartojant energinius gėrimus gali vystytis priklausomybė nuo jų. Skaityta paskaita „Judėk ir tobulėk“ 5-9 klasių mokiniams. Aiškinta apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, kad nepakankamas fizinis aktyvumas didina riziką susirgti, o nauda tai, kad judėjimas stiprina ir treniruoja visas organizmo sistemas. Išdalinti lankstinukai „Išjudink – mane pavasarį“.

Gegužės mėn. parodytas skaidrinis pranešimas „Kuo pavojingos erkės“ 3-6 klasių mokiniams. Aiškinta, kaip apsisaugoti nuo erkių, ką daryti jei erkė įsisiurbė, mokiniai mokėsi

kaip reikia pašalinti erkę. Pasaulinei sveikatos dienai paminėti vyko renginys „Judėjimas – sveikata“. Mokyklos stadione mokiniai mankštinosi, žaidė judriuosius žaidimus. Mokiniai gavo daugiau žinių apie fizinį aktyvumą bei jo svarbą sveikatai.

Birželio mėn. parodytas skaidrinis pranešimas „Ultravioletinių spindulių kenksmingumas odai“ 9 klasės mokiniams. Aiškinta apie ultravioletinių spindulių žalą odai, kiek laiko galima būti saulėje, o mergaitėms ypač akcentuota apie soliariumą, kad jų amžiuje tikrai neverta ten lankytis.

Rugsėjo mėn. suorganizuota akcija „Pasimatuok kraujospūdį“ Pasaulinei širdies dienai paminėti. Mokyklos bendruomenei buvo matuojamas kraujospūdis, aiškinama apie sveiką mitybą, didesnę fizinę aktyvumą. Vyko akcija „Mokyklą pasiek saugiai“. Pirmų klasių mokiniai piešė piešinius apie tai, kaip reikia saugiai atvykti į mokyklą. Vyko akcija „Ar nepersunki mokinio kuprinė“. Dalyvavo 16 mok., 8 -10 m. Buvo sveriamos tuščios ir su knygomis kuprinės bei sveriami ir mokiniai. Akcijos pabaigoje mokiniams buvo išdalintos skrajutės apie kuprinės privalumus. Sveikatiados projektui suorganizuotas vaisių daržovių mitingas „Valgykime obuolius“. Kiekviena klasė paruošė plakatą apie sveikatą. Mitingo pradžioje su plakatais ir obuoliais visi dalyviai išsirikiavo prie mokyklos, po to lėtai pajudėjo lauko scenos link, kur vyko plakatų pristatymas. Visi buvo raginami valgyti kuo daugiau vaisių ir daržovių. Skaityta paskaita „Aš – mažoji moteris“ 5 klasės mokinėms. Buvo aiškinama, kaip geriau suprasti fizinius ir emocinius pokyčius, vykstančius brendimo metu. Mokiniai buvo supažindinti su žmogaus kūno dalimis, brendimo ir vystymosi periodais.

Spalio mėn. prarastos pamokos „Asmens higiena“ 1-2 klasių mokiniams. Mokiniai mokėsi pagrindinių higienos reikalavimų - dantukų, odos, rankų, drabužių, avalynės priežiūros, atliko įvairias užduotis. Pasaulinei sveikatos dienai paminėti surengta piešinių paroda „Sveikai maitinkis“. Pradinių klasių mokiniai piešė piešinius apie daržoves ir vaisius, surengė parodėlę iš vaisių ir daržovių. Mokiniai savo piešiniuose pavaizdavo sveikus ir nesveikus maisto produktus. Suorganizuota viktorina „Darže auga –sveikatą saugo“ 3-4 klasių mokiniams. Mokiniai suskirstyti į tris komandas atsakinėjo į užduotus klausimus apie daržoves ir vaisius, kuo jie naudingi, kokių vitaminų juose randama. Išvada ta, kad geriau nors šiek tiek, tačiau visam laikui pakeisti mitybos įpročius - kasdien suvalgyti šviežių ir įvairių vaisių, daržovių, riboti druskos kiekį, pakankamai vartoti skysčių ir vadovautis kitomis mitybos taisyklėmis.

Lapkričio mėn. prarastos pamokos „Alus ir kiti silpnieji gėrimai“ 9 klasių mokiniams. Mokiniams buvo aiškinoma apie ilgalaikį ir trumpalaikį alkoholio poveikį organizmui. Kaip galima padėti savo bendraamžiams?

Prarastos pamokos „Rūkymas“, kurių metu metu parodytas skaidrinis pranešimas 8 klasės mokiniams. Buvo kalbama apie rūkymo žalą vaikams, jo neigiamą poveikį jų sveikatai., apie ligas, kokiomis galima susirgti, bei apie aktyvų ir pasyvų rūkymą. Mokiniai diskutavo, kaip galima atsisipirti neigiamai bendraamžių įtakai. Pasaulinei nerūkymo dienai paminėti prarastos pamokos apie rūkymo žalą. Pradinių klasių mokiniams pademonstruota „lėlė rūkalė“, išaiškinta kiek kancerogeninių medžiagų nusėda plaučiuose. Vyko akcija „Vėjo malūnėlis vietoje cigaretės“. Mokiniai pagamino 150 popierinių vėjo malūnėlių, kuriuos parsinešė į namus, kaip sveikos gyvenimo simbolį ir įteikė rūkantiems šeimos nariams, kad šie susimąstytų apie rūkymo žalą sveikatai. Vėjo malūnėliai buvo dalijami ir kitose Kučiūnų kaimo įstaigose: parduotuvėse, bibliotekoje, seniūnijoje, pašte.

Gruodžio mėn. Pasaulinei AIDS dienai paminėti prarasta pamoka, kurios metu parodytas skaidrinis pranešimas „AIDS IR ŽIV“ 9 klasės mokiniams. Buvo aiškinama, kas tai yra ŽIV, kaip galima juo užsikrėsti, kokie pagrindiniai ligos simptomai. Pradinių klasių mokiniai piešė piešinius respublikiniam konkursui „Dantukų šalyje“. Piešiniai išsiųsti į Vilniaus odontologų rūmus.

15.3. Veisiejų technologijų ir verslo mokykla

Sveikai gyvenantys žino, kad fizinis aktyvumas toks pat svarbus, kaip sveikas maistas ir miegas. Sausio mėn. vyko diskusija su 10 klasės moksleiviais - kur sportuoti, kada sportuoti ir ar

norime tai daryti?

Vasaris - sveikos gyvensenos mėnuo. Skaityta paskaita „Sveikai maitinkis“ 10 klasės mokiniams. Paskaitoje buvo kalbama, kad svarbu augančiam paaugliui valgyti kokybišką, šviežių ir įvairių maistą. Reikėtų kuo daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių, riešutų, žuvies. Stengtis vartoti kuo mažiau saldumynų. Mokiniai darė sveiko maisto piramidę.

Kovo mėn. Pasaulinė vandens diena paminėti buvo skaitoma paskaita „Vandens nauda“ 10-12 klasės mokiniams. Buvo kalbama apie vandens naudą. Kiekvienas pasakojo, kiek sunaudoja vandens ir kaip elgiasi jo šeimos nariai. Paskaitos metu mokiniai gėrė vandenį ir tai jiems buvo labai smagu.

Balandžio mėn. vyko diskusija „Ar nekenkiame patys sau?“ 10-11 klasių mokiniams. Buvo kalbama apie kūno svorį, mitybą, fizinį aktyvumą.

Gegužės mėn. vyko diskusija „Ar iš tikrųjų esate lengvai pažeidžiamas?“ 10-11 klasių mokiniams. Buvo kalbama apie baimę - ar galite vadinti save savimi pasitikinčiu žmogumi? Vyko diskusija „Mes tik meile gyvi“. Veiksmingiausiai gydo meilė, tokią išvadą padarė mokiniai po šios diskusijos.

Birželio mėn. skaitytos paskaitos „Vaistažolės, jų nauda“ 11-12 klasių mokiniams. Buvo kalbama apie vaistažoles, jų rinkimą, jų naudą, medaus savybes. Medus stiprina širdį, malšina kosulį, padeda sutrikus virškinimui, jaunina ir gražina. Meduje esančios lakiosios medžiagos – fitoncidai naikina kai kurias bakterijas ir grybelius, o jame esantis acetilcholinai ir kalis stiprina širdies raumenį.

Rugsėjo pirmą savaitę buvo vykdoma apklausa: „Ar patinka valgyklos maistas?“. Šios apklausos tikslas – išsiaiškinti ar moksleiviai valgo mokyklos valgykloje ir ar jiems patinka gaminamas maistas. Moksleivių pageidavimai ir pasiūlymai. Buvo apklausti I kurso moksleiviai. Išdalinta 70 anketų, gražinta – 50. Iš gražintų anketų 39 moksleiviai atsakė, kad valgo mokyklos valgykloje, 11 moksleivių atsakė, kad nevalgo valgykloje. Vyko pokalbis su 10 klasės merginomis „Berniukai meilės kelyje“. Buvo kalbama, kad keičiant partnerius, lytiškai plintančių ligų sukėlėjai – gonokokai, chlamidijos, trichomonos, mikoplazmos ir ureoplazmos. Užsikrėtus sukelia gimdos kaklelio, šlaplės uždegimą, bakterinę vaginozę, šlapimo pūslės uždegimą. Lytinė sveikata, šeimos laimė, būsimų nėštumų eiga, būsimų vaikų sveikata yra tavo pačios rankose.

Spalio mėn. Pasaulinei psichinės sveikatos dienai paminėti 10 klasės mokiniai rinko medžiagą ir rašė referatus šia tema. Parašytus referatus pristatė bendraamžiams. Pasaulinė maisto diena paminėti išleistas stendinis pranešimas „Pasirinkim kuo sveikesnį, natūresnį maistą“. Vyko diskusija su 10 klasės mokiniais apie mitybą namuose, mokykloje, viešose vietose. Ką labiausiai mėgstam, ar kovojam su savo norais?

Lapkričio mėn. – Pasaulinė diabeto diena. Mokytojams ir vyresniems mokiniams buvo matuojamas cukraus kiekis kraujyje. Skaitomos paskaitos apie įvairius faktorius įtakančius cukrinio diabeto atsiradimą. Išleistas stendinis pranešimas „Prieš atsėlinantį gripą – vakcinas“. Skaitytos paskaitos 10-11 klasių mokiniams apie peršalimo ligas, gripą, skiepus, kaip gydytis natūraliomis priemonėmis, arbatų, medaus nauda organizmu.

Gruodžio mėn. paskaitą apie užkrečiamas ligas 10-11 klasių mokiniams paskaitė bendrosios praktikos gydytojas A. Dijokas. Kalbėjo, kaip anksčiau žmonės mirdavo nuo užkrečiamų ligų (epidemijų) ir kaip dabar sumažėjęs mirštamumas, nes atsirado skiepai, mirštama tik nuo komplikacijų. Kaip kuriomis ligomis beveik visai nesergame, nes vaikystėje visi suvakcinuoti. Papasakojo apie gripą, apie peršalimus, kuo jie skiriasi? Atsakinėjo į klausimus, kurių buvo daug.

Vyko piešinių konkursas AIDS tematika. Surengta piešinių paroda. Vyko dokumentinių filmų peržiūra savaitė „Ateitis – be priklausomybės“, „Narkomanai“, „Auksinė adata“ 10-11 klasių mokiniams, jų aptarimas.

15.4. Kapčiamiesčio E. Pliaterytės pagrindinė mokykla

Sausio ir vasario mėnesiais labiausiai sergama peršalimo ligomis, gripu. Todėl šia tema buvo skaitomos paskaitos 5 klasės mokiniams. Paskaitų tikslas – kaip išvengti šių ligų. Paskaitose buvo kalbama apie gripą, kad virusas plinta oro lašeliniais būdais - nosiaryklėje virusai gyvybingi 5 –

7 dienas, o kosint ir čiaudint jie patenka į aplinką, todėl įkvėpus užteršto oro galime susirgti. Mokiniai aktyviai dalyvavo, pasakojo apie savo susirgimus ir išgijimus.

Vasaris sveikos gyvensenos mėnuo. Vyko diskusija su 4 klasės mokiniais „Nėra netinkamo maisto, yra tik netinkami suvalgomo maisto kiekiai“. Buvo diskutuojama, kad mityba ypač svarbi augančiam žmogui, nes tuo metu „statome“ savo kūną, kuris tarnaus mums visą gyvenimą, todėl turime pasirūpinti, kad statybinės medžiagos būtų kokybiškos ir ateityje reiktų kuo mažiau remontuoti. Penktos klasės mokiniai lipdė sveikos mitybos piramidę, vėliai aptarė ar tik teoriškai žino ar naudoja šias žinias ir praktikoje.

Balandžio mėn. prarastos pamokos 1 klasės mokiniams. Buvo kalbama, kokį šepetėlį naudoti, kokią dantų pastą, kiek kartų per metus reikia lankytis pas stomatologą? Mokiniai pamatė, kur kaupiasi apnašos, ir mokėsi valyti dantukus taip, kad tas apnašas pašalintų.

Gegužės mėn. antros klasės mokiniams prarastos pamokos „Asmens higiena“. Buvo kalbama, kodėl oda turi būti švari? Oda neleidžia į kūną patekti mikrobams ir pakenkti organizmui. Kai prakaituojame, organizmas per odą pašalina jam nereikalingas medžiagas. Oda padeda palaikyti reikiamą kūno temperatūrą. Moksleiviai išmoko švariai nusiprausti rankas, pasitikrinti ausytes, nusikirpti nagus. Sužinojo, kad vakare nusiprausus reikia apsivilkti švariais rūbais.

Birželio mėn. prarastos pamokos „Žaizdų tvarstymas“ ketvirtos klasės mokiniams. Buvo kalbama, kad prieš tvarstant žaizdą pirmiausiai reikia nusiplauti rankas, po to mokiniai mokėsi kaip apiplauti apie žaizdą, kad nepatektų mikrobo ir stengtis nepaliesi pirštais pleistro centro. Vyko diskusija „Vaistažolių nauda“ su ketvirtos klasės mokiniais. Mokiniai prisiminė, kokias vaistažoles naudojo žiemą, kaip prasidėdavo kosulys, karščiavimas, viduriavimas, ir taip padėdami vieni kitiems išvardino nemažai vaistažolių.

Rugsėjo mėn. vyko pokalbis „Miegas“ su 1 klasės mokiniais. Buvo kalbama, kad vaikas auga, kai miega, svarbu eiti miegoti anksčiau, nes nuo miego pradžios praėjus 1 – 2,5 val. prasideda gilus miego fazė, kai organizmas gamina daugiausiai augimo hormono. Geras miegas gerina atmintį ir smegenų darbą. Skaityta paskaita „Lytinio brendimo pradžia“ 7 klasės mergaitėms. Paskaitos metu mokinės sužinojo apie pokyčius brendimo metu, kad keičiasi kūnas, charakteris, keičiasi požiūris į priešingos lyties atstovus.

Pasaulinei vandens dienai paminėti buvo skaitomos paskaitos „Vandens reikšmė“ 5-7 klasių mokiniams. Buvo kalbama apie vandens naudą. Kiekvienas pasakojo, kiek sunaudoja vandens ir kaip elgiasi jo šeimos nariai. Paskaitos metu mokiniai gėrė vandenį ir jiems tai patiko.

Pasaulinei maisto dienai paminėti buvo skaitomos paskaitos „Sveika mityba. Jos reikšmė“ 7 klasės mokiniams. Buvo kalbama, kad svarbu augančiam vaikui valgyti kokybišką, šviežių ir įvairių maistą. Maisto racione turi būti pakankamai angliavandenių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, ypač kalcio ir fosforo. Reiktų kuo daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių, riešutų, žuvies. Stengtis vartoti kuo mažiau saldumynų. Prarastos pamokos „Aš bręstu“ 7-8 klasių mokinėms. Buvo kalbama apie mėnesinių ciklą, ovuliaciją, merginos išmoko skaičiuoti mėnesinių ciklą, sužinojo, kam reikalingas kalendorius, kada reikia kreiptis į gydytoją.

Lapkričio mėn. vyko praktinis užsiėmimas „I-oji pagalba“ 4 klasės mokiniams. Mokiniai mokėsi stabdyti kraujavimą iš nosies, darė tamponus, išmoko, kaip reikia sėdėti, kaip užtamponuoti, per kiek laiko turi užkrešėti kraujas, koku atveju kviešti greitąją medicininę pagalbą. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 1 - 2 klasių mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie rankyčių švarą, kada jas reikia plauti, o kodėl? - sužinojo pažaidę su „mikrobo maišeliu“. Taip pat buvo kalbama apie rūbų ir batų švarą, apie dienos režimą, apie savo asmens higienos priemones.

Skaityta paskaita „AIDS“ 10 klasės mokiniams. Paskaitos metu mokiniams buvo aiškinama kas tai yra AIDS ir kas yra ŽIV, išaiškinta kaip ji plinta, kokie užsikrėtimo keliai. Mokiniai diskutavo, kokia būtų jų reakcija, jei sužinotų, jog draugas serga AIDS. Paskaitos pabaigoje mokiniams parodytas filmas „Mano pasirinkimas“. Skaitytos paskaitos „Dantukų priežiūra“ 1-2 klasių mokiniams. Mokiniai sužinojo, kodėl ir kaip reikia valyti dantukus, koks turi dantų šepetėlis, kaip pasitikrinti ar dantukai švarūs? Kiek kartų per dieną valyti, kokiomis pastomis, kada apsilankyti pas gydytoją.

15.5. Veisiejų gimnazija

Sausio ir vasario mėnesiais labiausiai sergama peršalimo ligomis, gripu. Todėl šia tema buvo skaitomos paskaitos 5 klasės mokiniams. Paskaitų tikslas – kaip išvengti šių ligų. Paskaitose buvo kalbama apie gripą, kad virusas plinta oro lašeliniu būdu - nosiaryklėje virusai gyvybingi 5 – 7 dienas, o kosint ir čiaudint jie patenka į aplinką, todėl įkvėpus užteršto oro galime susirgti. Mokiniai aktyviai dalyvavo, pasakojo apie savo susirgimus ir išgijimus.

Vasaris sveikos gyvensenos mėnuo. Vyko diskusija su 4 klasės mokiniais „Nėra netinkamo maisto, yra tik netinkami suvalgomo maisto kiekiai“. Buvo diskutuojama, kad mityba ypač svarbi augančiam žmogui, nes tuo metu „statome“ savo kūną, kuris tarnaus mums visą gyvenimą, todėl turime pasirūpinti, kad statybinės medžiagos būtų kokybiškos ir ateityje reiktų kuo mažiau remontuoti. Penktos klasės mokiniai lipdė sveikos mitybos piramidę, vėliai aptarė ar tik teoriškai žino ar naudoja šias žinias ir praktikoje.

Balandžio mėn. prarastos pamokos 1 klasės mokiniams. Buvo kalbama, kokį šepetėlį naudoti, kokią dantų pastą, kiek kartų per metus reikia lankytis pas stomatologą? Mokiniai pamatė, kur kaupiasi apnašos, ir mokėsi valyti dantukus taip, kad tas apnašas pašalintų.

Gegužės mėn. antros klasės mokiniams prarastos pamokos „Asmens higiena“. Buvo kalbama, kodėl oda turi būti švari? Oda neleidžia į kūną patekti mikrobams ir pakenkti organizmui. Kai prakaituojame, organizmas per odą pašalina jam nereikalingas medžiagas. Oda padeda palaikyti reikiamą kūno temperatūrą. Moksleiviai išmoko švariai nusiprausti rankas, pasitikrinti ausytes, nusikirpti nagus. Sužinojo, kad vakare nusiprausus reikia apsivilkti švariais rūbais.

Birželio mėn. prarastos pamokos „Žaizdų tvarstymas“ ketvirtos klasės mokiniams. Buvo kalbama, kad prieš tvarstant žaizdą pirmiausiai reikia nusiplauti rankas, po to mokiniai mokėsi kaip apiplauti apie žaizdą, kad nepatektų mikrobu ir stengtis nepaliesi pirštais pleistro centro. Vyko diskusija „Vaistažolių nauda“ su ketvirtos klasės mokiniais. Mokiniai prisiminė, kokias vaistažoles naudojo žiemą, kaip prasidėdavo kosulys, karščiavimas, viduriavimas, ir taip padėdami vieni kitiems išvardino nemažai vaistažolių.

Rugsėjo mėn. vyko pokalbis „Miegas“ su 1 klasės mokiniais. Buvo kalbama, kad vaikas auga, kai miega, svarbu eiti miegoti anksčiau, nes nuo miego pradžios praėjus 1 – 2,5 val. prasideda gilus miego fazė, kai organizmas gamina daugiausiai augimo hormono. Geras miegas gerina atmintį ir smegenų darbą. Skaityta paskaita „Lytinio brendimo pradžia“ 7 klasės mergaitėms. Paskaitos metu mokinės sužinojo apie pokyčius brendimo metu, kad keičiasi kūnas, charakteris, keičiasi požiūris į priešingos lyties atstovus.

Pasaulinei vandens dienai paminėti buvo skaitomos paskaitos „Vandens reikšmė“ 5-7 klasių mokiniams. Buvo kalbama apie vandens naudą. Kiekvienas pasakojo, kiek sunaudoja vandens ir kaip elgiasi jo šeimos nariai. Paskaitos metu mokiniai gėrė vandenį ir jiems tai patiko.

Pasaulinei maisto dienai paminėti buvo skaitomos paskaitos „Sveika mityba. Jos reikšmė“ 7 klasės mokiniams. Buvo kalbama, kad svarbu augančiam vaikui valgyti kokybišką, šviežią ir įvairų maistą. Maisto racione turi būti pakankamai angliavandenių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, ypač kalcio ir fosforo. Reiktų kuo daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių, riešutų, žuvies. Stengtis vartoti kuo mažiau saldumynų. Prarastos pamokos „Aš brėstu“ 7-8 klasių mokinėms. Buvo kalbama apie mėnesinių ciklą, ovuliaciją, mergino išmoko skaičiuoti mėnesinių ciklą, sužinojo, kam reikalingas kalendorius, kada reikia kreiptis į gydytoją.

Lapkričio mėn. vyko praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba“ 4 klasės mokiniams. Mokiniai mokėsi stabdyti kraujavimą iš nosies, darė tamponus, išmoko, kaip reikia sėdėti, kaip užtamponuoti, per kiek laiko turi užkrešėti kraujas, kokių atveju kviesti greitąją medicininę pagalbą. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 1 - 2 klasių mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie rankyčių švarą, kada jas reikia plauti, o kodėl? - sužinojo pažaidę su „mikrobų maišeliu“. Taip pat buvo kalbama apie rūbų ir batų švarą, apie dienos režimą, apie savo asmens higienos priemones.

Skaityta paskaita „AIDS“ 10 klasės mokiniams. Paskaitos metu mokiniams buvo aiškinama kas tai yra AIDS ir kas yra ŽIV, išaiškinta kaip ji plinta, kokie užsikrėtimo keliai. Mokiniai diskutavo, kokia būtų jų reakcija, jei sužinotų, jog draugas serga AIDS. Paskaitos pabaigoje mokiniams parodytas filmas „Mano pasirinkimas“. Skaitytos paskaitos „Dantukų

priežiūra“ 1-2 klasių mokiniams. Mokiniai sužinojo, kodėl ir kaip reikia valyti dantukus, koks turi dantų šepetėlis, kaip pasitikrinti ar dantukai švarūs? Kiek kartų per dieną valyti, kokiomis pastomis, kada apsilankyti pas gydytoją.

15.6. A. Kirsnos pagrindinė mokykla

Sausio mėn. skaitytos paskaitos 5-10 klasių mergaitėms „Aš bręstu“. Paauglystė – kūno pokyčių pradžia, kurie užgriūna ir priverčia nustepti, užduoti daug klausimų. Ne visada mergaitės išdrįsta pas mamą pasiklausti apie savo kūno pokyčius, asmens higieną, savo emocijų audras. Tai ir buvo kalbama paskaitų metu. Išleistas stendinis pranešimas „Gripas“. Jame pateikta medžiaga apie gripą, kaip jis plinta, kokia svarbi asmens higiena šio susirgimo metu, apie imuninės sistemos stiprinimą. Skaitytos paskaitos „Netaisyklinga laikysena“ 1-4 klasių mokiniams. Paskaitų metu kalbėta apie netaisyklingą laikyseną, kodėl ji atsiranda. Mažiesiems paaiškinta kaip turi sėdėti suoluose, kaip nešioti kuprines, apie kuprinių svorį.

Vasario mėn. išdalinti „Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves“ 1-4 klasių mokiniams. Skaitytos paskaitos „Sveika gyvensena“ 1 - 4 klasių mokiniams. Paskaitose kalbėta apie dienos režimą, judėjimo naudą, maistą. Mažieji nuspalvino sveikos mitybos piramidę. Jiems buvo išdalinta lankstinukai „Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves“. Skaitytos paskaitos „Sveika gyvensena“ 5-10 klasių mokiniams. Kalbėta apie dienos režimą, aplinkos poveikį sveikatai, apie judėjimo naudą ir privalumą, darbo ir poilsio režimą, tinkamą mitybą. Išleistas stendinis pranešimas „Tuberkuliozė - klastinga liga“. Jame pateikta medžiaga apie šios ligos plitimą, pavojingumą, požymius sergant atvira tuberkuliozės forma, kaip elgtis gyvenant šalia sergančiųjų.

Kovo mėn. skaitytos paskaitos „Vanduo – sveikatos šaltinis“ 7-8 klasės mokiniams. Paskaitose kalbėta apie vandens naudą organizmui, kiek jo mes turime išgerti. Diskutuota ar gali vandenį pakeisti limonadas ar tonizuojantys gėrimai, šviežiai išspaustos sultys, arbata ar sriuba.

Balandžio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Vėjaraupių galime išvengti“. Kadangi mokykloje atsirado sergančių vėjaraupiais, tai stende buvo pateikta medžiaga apie šio susirgimo eigą, požymius. Paraginta atsiradus bėrimams kreiptis į šeimos gydytoją. Išleistas stendinis pranešimas „Atsargiai – erkės“. Jame pateikta medžiaga kada ir kur mūsų tyko erkės, kaip rengtis einant į mišką ar pievas, apie erkių sukeltas ligas, kaip elgtis įsisiurbus erkei. Pravestos pamokos „Atsargiai – erkės“ 2-4 klasių mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie erkes, kur jų būna daugiausia, kuo jos pavojingos. Žiūrėdami skaidres, mažieji linksmi praleido laiką patardami mažajam išskylautojui. Vėliau vaikai spalvino linksmojo žiogelio patarimų atmintinę.

Gegužės mėn. išleistas stendinis pranešimas „Kaip įveikti egzaminų baimę“. Jame patalpinta medžiaga apie sunkumus ir baimes prasidėjus egzaminams, patarimai kaip įveikti šias kliūtis, apie dienos režimo svarbą. Pravesta pamoka „Sveiki dantukai“ 7 klasės mokiniams. Pamokos metu kalbėta apie dantų priežiūrą, kada ir kaip reikia valytis dantis, apie pastas, dantų šepetėlius ir kitas burnos priežiūros priemones.

Birželio mėn. vyko akcija „Mano baimės ir jų įveikimo būdai“. Akcijos metu skelbimų lentoje buvo pakabinta lapai su užrašais „Mano baimės“ ir „Jų įveikimo būdai“. Visi mokyklos mokiniai anonimiškai galėjo parašyti apie savo baimes ir patarimus draugams kaip jas įveikti. Suorganizuota akcija „Švarių rankų diena“. Akcijos metu priminta apie asmens higienos pagrindą – rankų plovimą (prieš valgį, pasinaudojus tualetu ir t.t.). Mokiniai, kurie prieš valgį nenusiplovė rankų, gavo apyrankes su priminimais „Plaukime rankas“. Labai nudžiugo tie, kurie nusiplovę rankutes gavo apyrankes su linksmuoju vandens lašu ir jame užrašu „Švarios rankos-jėga“.

Rugsėjo mėn. vyko akcija „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“. Akcijos metu buvo sveriamos 4-5 klasių mokinių kuprinės. Mokiniai sužinojo, kad optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10% moksleivio kūno svorio. Akcijos metu mokiniai išmoko apskaičiuoti savo kuprinės ir svorio procentinį santykį. Taip pat gavo visuomenės sveikatos biuro atmintines su patarimais apie kuprinių svorį, kokios jos turi būti ir t.t. Išleistas stendinis pranešimas „Kad laikysena kuo ilgiau išliktų taisyklinga“. Jame patalpinta medžiaga apie netaisyklingą laikyseną, kodėl ji formuojasi, ką turime daryti, kad kuo ilgiau būtų sveikas mūsų stuburas, apie sporto naudą, apie kuprinių svorį ir t.t.

Spalio mėn. skaityta paskaita „Aplinkos poveikis sveikatai“ 6 klasės mokiniams. Kalbėta apie triukšmą, apie užterštos aplinkos, apie mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai. Mokiniai diskutavo apie bendravimo mobiliuosiais telefonais privalumus ir trūkumus. Skaityta paskaita „Peršalimo ligos ir gripas – šalia“ 8 klasės mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie šią ligą, kas padeda jos išvengti, apie imuninės sistemos stiprinimą. Skaityta paskaita „Kad mūsų laikysena kuo ilgiau būtų taisyklinga“ 9 klasių mokiniams. Kalbėta apie faktorius, kurie spartina netaisyklingos laikysenos atsiradimą. Kaip mes sau galime padėti sportuodami, sėdėdami tiesiai, teisingai keldami ir nešdami daiktus. Skaityta paskaita „Žalingi įpročiai“ 10 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie žalingus įpročius, rodytas filmas „Tu gali pasirinkti“. Diskusijos „Už ir prieš“ metu mokiniai išsakė daug pasiūlymų, kaip išlikti stipriems ir tvirtai pasakyti –ne. Prarastos pamokos „Sveikos akytės“ 1-4 klasių mokiniams. Pamokų metu kalbėta apie akyčių sveikatą, kiek laiko galime žiūrėti televizorių ar žaisti prie kompiuterio. Žiūrint ar žaidžiant koks atstumas turi būti nuo kompiuterio ar televizoriaus ir akyčių. Kokios daržovės ir vaisiai turi akytėms taip reikalingų vitaminų. Kodėl vasarą turime nešioti akinius nuo saulės. Pamokos „Asmens higiena“ 5 klasės mokiniams. Pamokose kalbėta apie kūno, kojų, rankų, plaukų priežiūrą, dantukų valymą. Diskusijos metu „Kramtyti nagus negražu ir nesveika“, mokiniai nutarė, kad tai tikrai blogas įprotis.

Lapkričio mėn. prarasta pamoka „Imuniteto draugai“ 1-4 klasių mokiniams. Kalbėta apie dienos režimą, daržovių, vaisių naudą. Kaip naudinga augančiam sportuoti, būti linksmam ir draugiškam. Pamokos apie asmens higieną „Rankyčių švara“ 1-2 klasių mokiniams. Pamokoje buvo kalbama apie asmens higieną, kūno švarą, ypač rankyčių. Aptarta kada ir kodėl reikia plauti rankas. Mokiniai pamokos metu sprendė ir spalvino užduotis knygelėje „Asmens higiena“. Pamokos „Ką turi žinoti sveikuoliai“ 3-4 klasių mokiniams. Šie mokiniai ruošėsi dalyvauti „Sveikuolių sveikuoliai“ konkurse, todėl pamokų metu kalbėta apie sveiko maisto piramidę, vaisių, daržovių ir grūdinių produktų naudą. Dar mokiniams buvo priminta, kaip reikia elgtis gatvėje, namuose, apie pirmąją pagalbą. Praktinė paskaita „Pirmoji pagalba“ 6 klasės mokiniams. Buvo kalbama apie pirmosios pagalbos suteikimą apsidėginus, perkaitus saulėje, skęstant, susižeidus kieme, užspringus. Kaip turime elgtis užklupus perkūnijai, gaisro metu. Skaityta paskaita „Kosmetika“ 6 klasės mokiniams. Kalbėta apie kūno priežiūrą, kad naudoti kosmetines priemones galime tik ant švaraus kūno, kad vaikams negalima vartoti suaugusiųjų kosmetikos, kad visada reikia paskaityti kosmetinių priemonių aprašą.

Gruodžio mėn. skaityta paskaita „Sveikas gyvenimo būdas“ 6 klasės mokiniams. Tai paskaita „Sveikuolių sveikuoliai“ konkurso dalyviams. Paskaitoje kalbėta apie sveiką gyvenseną, dienos režimą, streso kontrolę, subalansuotą ir suderintą mitybą. Skaityta paskaita „Sveikuolių sveikuoliai“ konkurso dalyviams „Kaip turime elgtis gatvėje, namuose, gamtoje“ 3-4 klasių mokiniams. Kalbėta apie elgesį su nepažįstamais žmonėmis, apie traumas, apie kelių eismo taisykles. Apie pavojus prie vandens, gamtos stichijų metu. Išleistas standinis pranešimas „Rūkyti pasiūlo žmogus, kuriam tu visai nerūpi“. Jame pateikta medžiaga apie rūkymo žalą, sukeliamas ligas, apie cigaretės sudėtį, kiek ir kokių nuodingų medžiagų joje yra. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 6-10 klasių mergaitėms. Paskaitoje kalbėta apie asmens higieną, kūno priežiūrą, higienines priemones, problemas užgriūnančias brendimo metu. Išleistas standinis pranešimas „Pienas-kalcio šaltinis“. Jame pateikta medžiaga apie piene esamas naudingas medžiagas.

15.7. Būdviečio pagrindinė mokykla

Sausio mėn. skaityta paskaita 5-10 klasių mergaitėms „Aš brėstu“. Paskaitoje kalbėta apie problemas, kurios atsiranda brendimo metu, asmens higieną, asmens higienos priemones, kūno ir veido priežiūrą, dienos režimą, nuotaikų kaitą.

Vasario mėn. išleistas standinis pranešimas „Gripas šalia“. Jame pateikta medžiaga apie gripą, kaip ši liga plinta, kokia svarbi asmens higiena šio susirgimo metu, apie imuninės sistemos stiprinimą. Skaityta paskaita 8 klasių mokiniams „Visa tiesa apie alkoholį“. Kadangi šios klasės mokiniai ruošėsi dalyvauti konkurse „Blaivi klasė“, tai buvo kalbėta apie alkoholio žalą, kaip išsivysto priklausomybė ir tampama ligoniais, kokios alkoholizmo stadijos, kokias ligas sukelia alkoholio vartojimas. Parodytas Valstybinio Psichikos Sveikatos Centro dokumentinis videofilmas

apie alkoholio vartojimo pasekmes organizmui, kaip nukenčia šeima, kaip visuomenė praranda daug darbingų savo narių, kiek alkoholis sukelia avarių ir kitų nelaimingų atsitikimų.

Kovo mėn. skaityta paskaita „Narkotikų liūnas“ 8 klasių mokiniams. Šios paskaitos metu kalbėta apie priklausomybės išsivystymą, apie sveikatos, šeimos, artimųjų praradimą. Dauguma mokinių galvoja, kad tai visai įdomi naujovė, kad galima bus nustoti vartoti narkotines medžiagas kada panorėjus, kad jos padeda darbingumui, kad tai puikių pojūčių vedlys. Diskusijos metu teko paneigti šią jų nuomonę. Išleistas stendinis pranešimas „Tuberkuliozė – klatinga liga“. Jame pateikta medžiaga apie šios ligos plitimą, kenksmingumą, grėsmingumą, neatsakingą sergančiųjų požiūrį, apie pagrindinius ligos simptomus, požymius sergant atvira tuberkuliozės forma, gydymo sunkumus.

Balandžio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Atsargiai – erkės“. Jame pateikta medžiaga kada ir kur mūsų tyko erkės, kur jų būna daugiausia, kuo jos pavojingos, kaip rengtis einant į mišką ar pievas, apie erkių sukeliamas ligas, kaip elgtis įsisiurbus erkei.

Rugsėjo mėn. vyko akcija „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“ 4-5 klasių mokiniams. Akcijos metu pasverta 4-5 klasių mokinių kuprinės. Mokiniai sužinojo, kad optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10% moksleivio kūno svorio. Akcijos metu mokiniai išmoko apskaičiuoti savo kuprinės ir svorio procentinę santykį. Taip pat gavo visuomenės sveikatos biuro atmintines su patarimais apie kuprinės svorį, kokios jos turi būti ir t.t.

Spalio mėn. skaityta paskaita „Pirmoji pagalba“ 6-7 klasių mokiniams. Šie mokiniai ruošėsi dalyvauti konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“. Paskaitos metu kalbėta kokios svarbios pirmosios minutės susižeidus, įvykus traumai, kaip iškviešti medikus jei reikia. Apie pirmosios pagalbos suteikimą nelaimingų atsitikimų metu: kraujavimo stabdymą, lūžių imobilizaciją, pagalbą elektros traumų metu, nusideginus, patekus svetimkūniui į akį.

Lapkričio mėn. skaityta paskaita „Dirbtinis kvėpavimas“ 6-7 klasių mokiniams. Šioje paskaitoje kalbėta apie pagalbos suteikimą saulės smūgio metu, perkaitus, sušalus, užspringus, skęstant. Žiūrėjom Krizių tyrimų centro vaizdinę medžiagą apie dirbtinį kvėpavimą, pagalbą užspringus ir skęstant. Ant maketo mokiniai mokėsi daryti dirbtinį kvėpavimą. Skaityta paskaita „Švarios rankos“ 1-2 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie asmens higieną, kūno švarą. Aptarėme kada ir kodėl mes turim plauti rankas. Mokiniai paskaitos metu sprendė ir spalvino užduotis knygelėje „Asmens higiena“. Paskaitoje „Asmens higiena“ 6-7 klasių mokiniams kalbėta apie asmens higieną, kūno priežiūros priemones, dantų valymą, rūbų priežiūrą, kojų ir rankų švarą.

Gruodžio mėn. skaityta paskaita „Sveikas maistas“ 6-7 klasių mokiniams. Paskaitos metu prisiminėme sveikos mitybos piramidę. Mokiniai sudarė mitybos piramidę iš produktų, kuriuos valgo dažniausiai. Palyginę jas, suprato ką reikėtų truputį keisti. Kalbėjome apie pagrindines maisto grupes, apie produktus, kurie yra žalingi, apie valgymo dažnumą ir vienu kartu suvalgyto maisto kiekį. Skaityta paskaita „Žalingi įpročiai“ 6-7 kl mokiniams. Paskaitos metu kalbėjome apie žalingus įpročius: rūkymą, alkoholio, narkotikų vartojimą. Žiūrėjome filmus: „Tu gali pasirinkti“ ir Psichikos Sveikatos Centro dokumentinį filmą apie alkoholio žalą organizmui ir visuomenei. Prieš filmų demonstravimą buvo suteikta trumpa informacija apie juos. Po filmų mokiniai dar daug diskutavo apie žalingų įpročių žalą. Išleistas stendinis pranešimas „Kad nesusergtume gripu“. Jame pateikta medžiaga apie gripą, šio susirgimo pavojus ir mąstus, apie mūsų imuninės sistemos stiprinimą, apie asmens higienos vaidmenį.

15.8. Krosnos pagrindinė mokykla

Sausio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Gripas“. Jame pateikta medžiaga apie gripą, kaip ši liga plinta, kokia svarbi asmens higiena šio susirgimo metu, apie imuninės sistemos stiprinimą. Skaityta paskaita „Gripas“ 7 klasių mokiniams. Paskaitos tikslas – formuoti teisingą požiūrį į savo sveikatą ir asmens higieną. Kalbėta apie imuninės sistemos stiprinimą, kaip turime elgtis, kai susergame patys, apie mūsų elgesį pandemio gripo metu. Skaityta paskaita „Netaisyklinga laikysena“ 7 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie laikysenos sutrikimus, kas tai įtakoja. Mokiniai sužinojo, kodėl reikia keisti suolus, kodėl turi suolai atitikti vaikų ūgį, kaip nešioti kuprines, kaip kelti svorį, apie sporto naudą.

Vasaris – sveikatingumo mėnuo. Šį mėn. skaityta paskaita „Rūkymo žala“ 8 klasių mokiniams. Paskaitos metu buvo rodoma Krizių Tyrimų Centro medžiaga apie susirgimus, kuriuos sukelia rūkymas (kraujagyslių pakenkimai, insultai, vėžiniai susirgimai, akių pakenkimai, žala plaučiams, dervų susikaupimas plaučiuose). Kalbėta apie cigaretės sudedamąsias dalis, apie rūkymo žalą sveikatai, analizuota tabako pramonės politika. Su rūkančia lėle parodyta, kiek dervų lieka organizme, surūkius tik vieną cigaretę. Skaityta paskaita „Alkoholio žala“ 8 klasių mokiniams. Jos metu buvo kalbėta apie alkoholizmą, paaiškinta kaip atsiranda priklausomybė, apie tradicijas ir alkoholio vartojimo mastus. Diskusijos „Ar galim būti linksmi ir laimingi be alkoholio?“ metu, mokiniai pateikė daug svarių argumentų, kodėl nereikia alkoholio. Parodytas Valstybinio Psichikos Sveikatos Centro dokumentinis videofilmas apie alkoholio vartojimo pasekmes organizmui ir visuomenei.

Kovo mėn. skaityta paskaita „Narkotikų liūnas“ 8 klasių mokiniams. Šios paskaitos metu stiprinta mokinių motyvacija nepradėti vartoti narkotikų. Kalbėta apie priklausomybės išsivystymą, apie sveikatos, šeimos, artimųjų praradimą. Dauguma mokinių galvoja, kad pamėginus vartoti, galima labai greitai mesti, kad tai visai įdomi naujovė. Diskusijos metu teko paneigti šią jų nuomonę.

Balandžio mėn. išleistas standinis pranešimas „Atsargiai – erkės“. Jame pateikta medžiaga kaip elgtis įsisiurbus erkei, ką kiekvienas turėtų žinoti apie erkių sukeltą ligą, kaip jos plinta, kaip apsisaugoti ir t.t. Suteikta konsultacija 10 klasės mokiniai. Mergaitė turi atsvario ir nori sulieknėti. Konsultacijos metu kalbėta apie teisingą mitybą, maisto derinimą, valgymo kiekius ir dažnumą, sporto ir dienos režimo svarbą.

Rugsėjo mėn. vyko akcija „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“. Akcijos metu pasverta 4-5 klasių mokinių kuprinės. Mokiniai sužinojo, kad optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10% moksleivio kūno svorio. Akcijos metu mokiniai išmoko apskaičiuoti savo kuprinės ir svorio procentinį santykį. Taip pat gavo visuomenės sveikatos biuro atmintines su patarimais apie kuprinės svorį, kokios jos turi būti ir t.t. Skaityta paskaita „Netaisyklinga laikysena“ 8 klasės mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie netaisyklingą laikyseną, kaip ji atsiranda, kodėl taip greit pradeda deformuotis vaiko skeletas, apie nugaros raumenų stiprinimą sportuojant. Šios klasės mokiniai daug uždavė klausimų, nes jau net keliems skauda nugaras. Išleistas standinis pranešimas „Kad laikysena kuo ilgiau būtų taisyklinga“. Jame pateikta medžiaga apie netaisyklingą laikyseną, kaip ji atsiranda, kaip mes galime sau padėti.

Spalio mėn. skaityta paskaita „Kad akys būtų sveikos“ 7 klasės mokiniams. Paskaitos metu buvo pasakota: kaip tausoti regėjimą, priminta apie laiką ir atstumą dirbant su kompiuteriu, žiūrint televizorių, kaip svarbu daryti pratimus pavargus akytėms, aptarta dienos režimo, maisto svarba regėjimo stiprumui. Skaityta paskaita „Pirmoji pagalba“ 9 klasės mokiniams. Paskaitos metu kalbėta kokios svarbios pirmosios minutės susižeidus, įvykus traumai, kaip iškviešti medikus jei reikia, apie pirmosios pagalbos suteikimą nelaimingų atsitikimų metu: kraujavimo stabdymą, lūžių imobilizaciją, pagalbą elektros traumų metu. Išleistas standinis pranešimas „Skanu, bet ar sveika?“. Sveikas maistas tikrai ne visada būna skanus. Daug kas nemėgsta daržovių, vaisių. Valgo daug saldumynų, bulvių traškučių, geria limonadą arba net energetinius gėrimus, o ne vandenį ar sultis. Stende ir pateikta medžiaga apie šiuos maisto produktus.

Lapkričio mėn. skaityta paskaita „Dirbtinis kvėpavimas“ 9 klasės mokiniams. Šioje paskaitoje kalbėta apie pagalbos suteikimą saulės smūgio metu, perkaitus, sušalus, užspringus, skęstant. Žiūrėjom Krizių tyrimų centro vaizdinę medžiagą apie dirbtinį kvėpavimą, pagalbą užspringus ir skęstant. Ant maketo mokiniai mokėsi daryti dirbtinį kvėpavimą. Pravesta pamoka „Rankyčių švara“ 2 klasės mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie asmens higieną, kūno švarą. Aptarta kada ir kodėl mes turim plauti rankas. Mokiniai paskaitos metu sprendė ir spalvino užduotis knygelėje „Asmens higiena“. Išleistas standinis pranešimas „Rūkyti pasiūlo žmogus, kuriam tu visiškai nerūpi“. Jame pateikta medžiaga apie rūkymo žalą, apie cigaretės sudėtį.

Gruodžio mėn. išleistas standinis pranešimas „Ką turime žinoti apie ŽIV ir AIDS“. Jame pateikta medžiaga apie ŽIV ir AIDS, kiek šiuo metu yra sergančių Lietuvoje, ligos plitimo būdus, kur kreiptis norint pasitikrinti, kiek kainuoja gydymas. Vyko akcija ŽIV ir AIDS dienai paminėti „Nutrauk tylą“. Akcijoje dalyvavo 7-10 klasių mokiniai. Susirinkę į kiemą, mokiniai triukšmavo

vieną minutę. Skaityta paskaita „Ką turime žinoti apie ŽIV ir AID“ 10 klasės mokiniams. Joje mokiniai sužinojo kas yra ŽIV ir AIDS. Kaip plinta ŽIV ir AIDS, kur reikia kreiptis įtarus susirgimą, kaip užsikrečiama. Išleista stendinis pranešimas „Kad nesusirgtume – stiprinkime imuninę sistemą“. Jame pateikta medžiaga apie imunitetą, jo svarbą, kas silpnina ir kas stiprina imuninę sistemą. Skaityta paskaita „Netaisyklinga laikysena“ 1-4 klasių mokiniams. Paskaitos metu paaiškinta apie netaisyklingą laikyseną, apie laikysenos sutrikimus ir kas tai įtakoja. Mokiniai sužinojo kodėl suolai turi atitikti vaikų ūgį, kaip nešioti kuprines, kaip sėdėti suoluose ar prie kompiuterio, televizoriaus.

15.9. Stebulių pagrindinė mokykla

Sausio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Gripas ir peršalimo ligos“. Jame pateikta medžiaga apie gripą ir peršalimo ligas, kuo skiriasi šie susirgimai, kas skatina susirgimą, kaip elgtis įtarus ligos pradžią ir sergant. Skaityta paskaita „Netaisyklinga laikysena“ 2-4 klasių mokiniams. Paskaitos metu mažieji sužinojo apie netaisyklingą laikyseną, kodėl ji išsivysto, kodėl labai svarbu daryti mankštą ir stiprinti savo kūno raumenis, kaip reikia sėdėti, kaip nešioti kuprines, ko augdami turėtume daugiau valgyti. Po paskaitos „Netaisyklinga laikysena“ 2-4 klasių mokiniams buvo išdalinti lankstinukai „Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves“.

Vasario mėn. suorganizuota viktorina „Sveika gyvensena“. Joje dalyvavo 5-10 klasių mokiniai. Viktorinos metu mokinių komandos varžėsi atsakydamos į joms pateiktus klausimus apie sveiką gyvenseną. Labai nuotaikingai mokiniai atliko judėjimo užduotis. O pateikus klausimą apie vandens naudą, vienos komandos narys, net pamiršęs komandos draugus, skubėjo atsakyti.

Kovo mėn. išleistas stendinis pranešimas „Tuberkuliozė – klatinga liga“. Jame pateikta medžiaga apie šios ligos plitimą, pagrindinius simptomus, pavojus gyvenant šalia sergančiųjų atvira tuberkuliozės forma, neatsakingą sergančiųjų elgesį, gydymosi trukmę. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 6-10 klasių mergaitėms. Paskaitoje buvo ir gydytoja ginekologė, kuri labai išsamiai ir gražiai mergaitėms paaiškino apie brendimą, asmens higienos priemones, atsakėme į daug užduotų klausimų. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 6-10 klasių berniukams. Paskaitos metu kalbėta apie kūno priežiūrą. Apie kosmetinių priemonių naudojimą tik ant švaraus kūno, apie rūbų švarą (ypač kojinių), plaukų priežiūrą ir laką, dantų valymą, rankų plovimą.

Balandžio mėn. išleistas stendinis pranešimas „Atsargiai – erkės“. Jame pateikta medžiaga apie erkių platinamas ligas, kada ir kur mūsų tyko erkės, kaip rengtis einant į mišką ar pievas, kaip elgtis įsisiurbus erkei. Skaityta paskaita „Triukšmo poveikis sveikatai“ 7 klasių mokiniams. Kalbėta apie triukšmo poveikį mūsų sveikatai, kaip triukšmas veikia klausą, nervines ląsteles. Skaityta paskaita „Kad augčiau sveikas“ 9 klasių mokiniams. Paskaitoje prisiminėme pagrindinius sveikos gyvensenos principus. Kalbėta apie sporto naudą, dienos režimą, sveiką mitybą, žalingų įpročių neturėjimą. Suorganizuota viktorina „Kad augčiau sveikas“. Dalyvavo 5-7 klasių mokiniai. Komandos atsakinėjo į klausimus apie dienos režimą, apie sportą, apie mitybą. Labai patiko užduotis, kurioje reikėjo įrašyti praleistą žodį eilėraštyje „Vitaminų maištas“.

Gegužės mėn. skaityta paskaita „Dantų priežiūra“ 7-9 klasių mokiniams. Kalbėta apie burnos higieną, kokius rinktis dantų šepetėlius, tarpdančių priežiūros priemones, apie dantų pastas, apie apnašų susidarymą ant dantų, kaip teisingai valyti dantis. Skaityta paskaita „Saugios atostogos“ 7 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie elgesį gatvėje, prie vandens, užklupus perkūnijai, pasiklydus miške, perkaitus saulėje, apie akinius nuo saulės, kosmetines priemones apsaugančias nuo ultravioletinių saulės spindulių. Išleistas stendinis pranešimas „Tau gali padėti“. Jame pateikta psichologų patarimai kaip elgtis jei tau liūdna, sunku arba kai esi skriaudžiamas. Taip pat visų tarnybų, kurios tuo rūpinasi telefonų numeriai. Skaityta paskaita „Maisto priedai“ 8 klasių mokiniams. Joje kalbėta apie maisto priedus-E, kuriuose maisto produktuose jų yra labai daug ir t.t. Vyko akcija „Mano baimės ir jų įveikimo būdai“. Dalyvavo 5-10 klasių mokiniai. Akcijos metu skelbimų lentoje buvo pakabinta lapai su užrašais „Mano baimės“ ir „Jų įveikimo būdai“. Visi 5-10 klasių mokiniai anonimiškai galėjo parašyti apie savo baimes ir patarimus draugams kaip jas įveikti.

Birželio mėn. skaityta paskaita „Alus ir kiti silpnieji gėrimai“ 8-9 klasių mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie alaus, sidro, giros poveikį jaunam organizmui. Juk nesvarbu kokius

silpnus gertum gėrimus – juose visuose yra alkoholio. O alkoholis pražūtingas. Suorganizuota akcija „Plauname rankas“. Akcijoje dalyvavo 5-10 klasių mokiniai. Prieš valgį visi plovėme rankas. Šios akcijos metu paaiškėjo, kad tik labai mažas kiekis mokinių turi tvirtus asmens higienos įgūdžius.

Rugsėjo mėn. skaityta paskaita „Mobiliųjų telefonų poveikis sveikatai“ 5-10 klasių mokiniams. Jos metu kalbėta apie mobiliuosius telefonus, jų žalą ir naudą, kaip juos nešioti, kad kuo mažiau sau pakenktume. Vyko akcija „Ar ne per sunki mokinio kuprinė“. Akcijoje dalyvavo 4-5 klasių mokiniai. Akcijos metu buvo sveriamos 4-5 klasių mokinių kuprinės. Mokiniai sužinojo, kad optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10% moksleivio kūno svorio. Akcijos metu mokiniai išmoko apskaičiuoti savo kuprinės ir svorio procentinį santykį. Taip pat gavo visuomenės sveikatos biuro atmintines su patarimais apie kuprinių svorį, kokios jos turi būti ir t.t. Išleistas standinis pranešimas „Netaisyklinga laikysena“. Jame patalpinta medžiaga apie netaisyklingą laikyseną, kodėl ji formuojasi, ką turime daryti, kad kuo ilgiau būtų sveikas mūsų stuburas, apie sporto naudą ir t.t.

Spalio mėn. skaityta paskaita „Aplinkos poveikis sveikatai“ 8 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie triukšmą, apie užterštos aplinkos, apie mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai. Mokiniai diskutavo apie bendravimo mobiliaisiais telefonais privalumus ir trūkumus. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 5 klasių mokiniams. Paskaitos metu mokiniai prisiminė apie asmens higieną, ypač rūbų priežiūrą ir švarą. Kalbėta apie rankų plovimo svarbą, dantukų valymą. Skaityta paskaita „Asmens higiena“ 9 klasių mokiniams. Prasidėjo naujieji mokslo metai ir vėl turime viską prisiminti apie švarą, tvarką, dienos režimą, asmens higienos priemones. Skaityta paskaita „Sveikas maistas“ 9 klasių mokiniams. Paskaitos metu kalbėta apie maisto derinimą, valgymo dažnumą, porcijų dydį. Analizuota sveikos mitybos piramidė, kalbėta apie produktus iš genetiškai modifikuotų augalų.

Lapkričio mėn. skaityta paskaita „Stiprinkime imunitetą“ 5 klasių mokiniams. Jos metu pasakota vaikams apie imuninę sistemą, kas ją stiprina, o kas silpnina. Išleistas standinis pranešimas „Kad nesusergtume gripu“. Po paskaitos apie imuninės sistemos stiprinimą 5 klasės mokiniai išleido stendą. Jame patalpino medžiagą apie imuniteto stiprinimą, kas jį stiprina ar silpnina.

Gruodžio mėn. skaityta paskaita „Asmens higiena“ 1-2 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie asmens higieną, kūno švarą, ypač rankyčių. Aptarta kada ir kodėl mes turim plauti rankas. Mokiniai paskaitos metu sprendė ir spalvino užduotis knygelėje „Asmens higiena“. Išleistas standinis pranešimas „Rūkyti nesveika ir nemadinga“. Jame pateikta medžiaga apie rūkymo žalą, sukeliamas ligas, apie cigaretės sudėtį, kiek ir kokių nuodingų medžiagų joje yra. Skaityta paskaita „Sveika gyvensena“ 9 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie sveiką gyvenseną. Akcentuota dienos režimo, sporto, sveiko maisto nauda augančiam organizmui. Skaityta paskaita „Sveika gyvensena“ 7-8 klasių mokiniams. Kalbėta apie dienos režimą, neturėjimą žalingų įpročių, sporto naudą, subalansuotą mitybą. Juk augant turime gauti gausybę įvairiausių maistinių medžiagų. Tačiau kas būna jei mes valgome tik saldumynus ar bulvių traškučius – sužinojome diskusijos metu. Skaityta paskaita „Sveika gyvensena“ 5 klasių mokiniams. Tai aktyviausi klausytojai. Paskaitos metu kalbėjome apie sveikos mitybos piramidę, dienos režimą, fizinį aktyvumą. Skaityta paskaita „Ką turime žinoti apie ŽIV ir AIDS“ 9-10 klasių mokiniams. Paskaitos metu mokiniai sužinojo kas yra ŽIV ir AIDS. Kaip plinta ŽIV ir AIDS, kur reikia kreiptis įtarus susirgimą, kaip užsikrečiama, gydymo kaštus. Skaityta paskaita „Žalingų įpročių liūnas“ 9-10 klasių mokiniams. Paskaitoje kalbėta apie žalingus įpročius, kaip jie sunaikina žmogų kaip asmenybę, koks sunkus kelias atsikratyti priklausomybės ligų, kaip išsivysto priklausomybė. Išleistas standinis pranešimas „Ką turime žinoti apie ŽIV ir AIDS“. Jame pateikta medžiaga apie ŽIV ir AIDS, kiek šiuo metu yra sergančių Lietuvoje, ligos plitimo būdus, kur kreiptis norint pasitikrinti.

15.10. Šeštokų vidurinė mokykla

Sausio mėn. išleistas standinis pranešimas „Gripas – pavojinga liga“. Išleido 8 klasės mokiniai, patys rinko medžiagą stendui. Pravestos pamokos „Saugokimės gripo“ vyko 4 kl. mokiniams. Paskaitos tikslas – paaiškinti vaikams kaip užsikrečiama gripu ir kuo jis yra pavojingas,

klastingas susirgimas. Apsisaugojimo priemonės. Po paskaitos vyko diskusijos, mokiniai pateikė klausimus. Buvo išdalintos atmintinės ir mokiniai parnešė šeimos nariams.

Vasario mėn. skaityta paskaita “Rūkymo žala jaunam organizmui ir jo pasekmės” 7 klasės mokiniams. Tikslas - išaiškinti rūkymo žalą, kaip veikia organizmą nikotinas, kad rūkymas yra priklausomybė ir atsikratyti jo yra labai sunku, kad viso to nepatirti – reikia nepradėti rūkyti. Paskaita vyko diskusijų pobūdžio. Mokiniai uždavė daug klausimų, po to 8 klasės mokiniai darė lankstinukus ta tema ir juos išdalino septintokams. Skaityta paskaita “Kaip išvengti nušalimų, PP” 9 klasės mokiniams. Mokiniai supažindinti kaip galima nušalti vieną ar kitą kūno dalį, kokie pirmi požymiai nušalusios vietos, kaip jų išvengti ir kokia pirmą pagalba tai atsitikus.

Kovo mėn. išleistas stendinis pranešimas “TBC – pavojinga liga”. Minint tuberkuliozės dieną mokinių pagalba buvo išleistas standas. 10 klasės mokiniai buvo trumpai supažindinti su šia pavojinga ir klatinga liga. Kaip ją užsikrečiama ir kaip apsaugoti. Sergant šia liga galimi ir mirties atvejai. 10 kl. mokiniai patys ruošė lankstinukus šia tema ir parnešė tėvams. Vyko diskusija “Vaikų kirmėliniai susirgimai” 4 klasės mokiniams. Tikslas buvo paaiškinti vaikams infekcinių susirgimų užsikrėtimo kelius, išaiškinti higieninių įgūdžių svarbą. Mokėmės kaip ir kada reikia plauti rankas. Buvau paruošti ir išdalinti lankstinukai – “spalinės”.

Balandžio mėn. vyko paskaitų ciklas I-IV klasių mokiniams “Būk švarus – būsi sveikas”. Tikslas buvo paaiškinti, kad švaros įgūdžiai turi būti ugdomi kasdien. Švara – sveikata. Toks turi būti mokinių tikslas užtikrinant sveiką gyvenimo būdą. Suorganizuota akcija “Švarios rankos” 4 klasės mokiniams. Mokiniams buvo išaiškinta švarių rankų svarba, ir kaip tai padaryti, kad rankų plovimas virstų įpročiu. Todėl prieš pietus visi kolektyviai ėjo prie prausyklos ir plovėsi rankas prieš pietus. Tai truko kelias dienas.

Gegužės mėn. buvo vykdomas projektas “Rūpinkimės savimi”. Sudaryta darbo grupė, kuruojanti projektą. Pasiskirstyta darbais. Projektas vyko iki gegužės 30 d. Skaityta paskaita “Alkoholizmas. Paauglių girtavimas” mokyklos bendruomenėje. Paskaitos metu buvo demonstruojamas filmas “Alkoholis veža”. Susidomėjimas buvo didelis, buvo pateikta ir klausimų. Išleistas stendinis pranešimas “PP įkandus erkei”. Kadangi artėjanti vasara žada daug iškylų, pramogų prie vandens telkinių, miške, todėl mokiniai buvo supažindinti ką daryti įkandus erkei. Paminėta pasaulinė judėjimo diena. Tai daryta keliais etapais mankšta ryte, ritminė pertraukėlė po 3 pamokų, šokiai prie paradinių mokyklos durų. Suorganizuota popietė “Mano mėgstamiausia sporto rūšis”, I-IV klasių mokiniai mielai dalyvavo diskusijose apie sportą, sportininkų gyvenimą. Kiekvienas mokiny išsirinko savo mėgstamiausio sportininko nuotrauką, jas išsikirpo ir klįjavo į bendrą plakatą. Vyko krosas “Fizinio aktyvumo reikšmė žmogaus organizmui” 8-9 ir 11-12 kl. Mokiniams.

Birželio mėn. vyko kalendoriaus “Savaitė su mankšta” pildymas. Mokiniams labai patiko Pasaulinės Judėjimo dienos minėjimas, todėl jie nutarė visą savaitę prieš pradedant pamokas atlikti mankštą. Pildė kalendorių – kas dalyvavo tą dieną mankštoje, ties vardu klįjuoti šypsenėlę – o kas ne – liūdnuos veidukus. Šis plakatas – kalendorius kabojo klasėje. Mankštą pravedė vyresnių klasių mokinės. Vyko akcija “Į mokyklą pėsčiomis”. Tą dieną 8 kl. 12 mokinių ėjo į mokyklą pėsčiomis paragindami ir kitus mokinius tai daryti kasdien. Akcija “Pasitinkime kraujo spaudimą, ūgį, svorį” vyko bendruomenės nariams. Radus padidintą kraujo spaudimą, nukreipti pas šeimos gydytoją, radus viršsvorį – paaiškinta, kad svorį reikia reguliuoti. Minint širdies ir kraujagyslių dieną, 12 kl. mokinių surengta atvirukų paroda “Sveika širdis – mylinti širdis”. Tuos atvirukus išdaliname vienišioms žmonėms, taip galėjome sušildyti jų vienišas širdis.

Rugsėjo mėn. išleistas stendinis pranešimas “Savaitė be patyčių”. Prie stendo buvo padėta dėžutė, į kurią mokiniai metė lapelius su rūpimais klausimais, aktualiausias temas buvo išnagrinėtos su socialine darbuotoja, psichologe. Piešinių konkursas “Saugus eismas”. Dalyvavo 1 kl. Mokiniai. Vyko akcija „Ar ne per sunki kuprinė“. Buvo sveriamos IV – V kl. mokinių kuprinės pilnos ir tuščios. Išleistas stendinis pranešimas “Pirminė arterinė hipertenzija”. Vyko akcija „Kontroliuokime arterinį kraujo spaudimą“. Atliktas 10 mokyklos darbuotojų kraujo spaudimo patikrinimas.

Spalio mėn. Išleistas stendinis pranešimas “Valgykime sveikai”. Septintos klasės mokiniams buvo pravesta paskaitėlė, kaip sveikai maitintis. Kiekvienas mokiny išsakė savo mintis kaip jie supranta “sveikas maistas”. Po to kūrė salotų receptus, kuriuos užrašė ant spalvotų klevo lapų popieriaus ir sudėjo į standą. Namuose pagal šiuos receptus gamino salotas, o rytojaus dieną atėję į

klasę įvertino. Skaityta paskaita „Sveika mityba” 5 kl. mokiniams. Jie supažindinti su blogais maisto produktais ir gėrimais, apie valgio ir valgymo kultūrą. Vaikai darė lankstinukus ir nešė juos 4 kl. mokiniams. Buvo kalbama apie valgymo kultūrą, maisto produktų gerbimą ir tausojimą.

Lapkričio mėn. vyko pokalbis 9 kl. mokiniams „Sausų akių sindromas”. Nuo kompiuterių labai kenčia akys, todėl ši tema buvo visiems be išimties aktuali. Išleistas stendinis pranešimas „Saugokimės gripo”. Skaityta paskaita „Saugokimės gripo” 10 klasės mokiniams. Kalbėta apie skiepų reikšmę gripo metu.

Gruodžio mėn. AIDS dienai paminėti išleistas stendas „AIDS – NE”, vyko akcija „Netylėkime”. Visi mokiniai susirinko į mokyklos II aukštą, pūtė balionus, ant jų užrašė „NE”, sprogdino, trypė kojomis ir šaukė garsiai: „Netylėkime”. AIDS yra labai klatinga, baisi ir nepagydoma liga. Todėl negalime tylėti, reikia šaukti garsiai ir kad visi išgirstų – jog tai yra šiandien pavojaus signalas. Buvo dalijami lankstinukai „AIDS žinau, bet nepakankamai”, kad parneštų savo draugams, tėvams. Skaityta paskaita „Rūkymas ir jo žala” 10 klasės mokiniams. Vyko paskaitų ciklas „Asmens higiena” I – IV kl. mokiniams. Mokiniams buvo išdalintos knygelės „Asmens higiena”.

15.11. Švėtežerio vidurinė mokykla

Vasaris – sveikatingumo mėnuo. Išleistas stendas „Kodėl svarbu plauti rankas?” Tikslas – supažindinti moksleivius su rankų plovimo svarba, išvengiant virusinių susirgimų. Stende atsispindėjo rankų plovimo svarba ir instrukcija. Pravesta diskusija „Pasaka apie sveikatą“ kurioje dalyvavo 3 ir 4 klasių. Tikslas – ugdyti pradinukų požiūrį į sveiką gyvenseną. Popietės uždavinys pasėkti pasaką apie sveikatą ir padiskutuoti. Pasaka buvo apie karalių ir piemenį, kuris savo sveikatą stiprino bėgiodamas po rasą ir valgydamas sveikus maisto produktus. Pasakai pasibaigus mokiniai piešė piešinius, kaip jie saugoja savo sveikatą. Pravesta pamoka „Sveikos akutės“ 1 klasės mokiniams. Paskaitos tikslas – ugdyti pradinukų gebėjimą daryti akių mankšteles. Pradinukai supažindinti su akies sandara, funkcija ir praktinio užsiėmimo metu darė mankštelę akims atpalaiduoti. Pravesta pamoka „Virusiniai susirgimai“ 1 klasės 6. Paskaitos tikslas – pagilinti moksleivių žinias apie virusinius susirgimus. Mokiniai sužinojo kaip apsaugoti nuo virusinių susirgimų, stiprinti imuninę sistemą. Įvyko piešinių paroda „Švėrių rankų savaitė“ 1 klasės mokiniams. Parodos tikslas – mokiniai kurdami piešinius supras asmens higienos būtinumą. Mokiniai susipažino su asmens higienos svarbą ir išmoko kaip teisingai plauti rankas. Išleistas stendas „Švėrios rankutės“, kurio tikslas – informuoti moksleivius apie asmens higienos svarbą. Stende atsispindėjo rankų plovimo svarba ir instrukcija. Sukurtas koliažas „Sveikos mitybos traukinukas“ priešmokyklinio ugdymo grupėje. Koliažo tikslas – pradinukai kurdami mitybos traukinuką susipažins kokių maisto produktų daugiausiai reikia žmogaus organizmui. Pradinukai iš atsineštų iškarpų klijavo mitybos traukinuką, kurio pirmame vagonėlyje buvo sveikiausi maisto produktai, o sekantys vagonėliai – nerekomenduojami maisto produktai. Pradinukams šis mokymosi metodas patiko, nes galėjo karpyti, klijuoti ir kartu mokintis. Vyko akcija „Mankštiada“ kurioje dalyvavo 130 mokinių, 7 – 18 metų amžiaus. Akcijos tikslas – skatinti mokinių fizinį aktyvumą bendra mankšta. Ryte mokiniai susirinko į sporto salę, kurioje visuomenės sveikatos specialistė pravedė mankštą. Į akciją įsitraukė ir mokytojai. Mokiniai labai susidomėjo aktyviai įsitraukė į bendrą mankštą.

Kovo mėn. išleistas stendas „Vanduo gyvybės šaltinis“, kurio tikslas – informuoti moksleivius apie vandens naudą žmogaus organizmui. Stende kabojo informacija, kiek procentų vanduo sudaro žmogaus organizmą, kokia jo nauda ir kada rekomenduojama gerti vandenį. Skaityta paskaita „Sveikas ir nesveikas maistas“, kurioje dalyvavo 12 klasės mokiniai. Paskaita siekiama skatinti moksleivius, kad atkreiptų dėmesį į sveikos mitybos pagrindus. Mokiniai supažindinti su sveikos mitybos pagrindais, pagrindiniais sveikos mitybos principais ir maisto grupių nauda žmogaus organizmui. Išleistas stendas „Tuberkuliozė“ kuri išleido 9 klasės mokiniai. Stendo informacija siekiama supažindinti moksleivius su tuberkulioze ir jos gydymu. Skaityta paskaita „Vanduo ateičiai“, kurioje dalyvavo 6 klasės mokiniai. Paskaitos tikslas – ugdyti moksleivių supratimą apie vandens gėrimo naudą. Mokiniai paskaitos metu sužinojo, kiek procentų vanduo sudaro žmogaus

organizmą, kokia jo nauda, kokios švaraus vandens savybės ir kuo užteršiamas vanduo.

Rugsėjo mėn. įvyko piešinių konkursas „Pasaulinė savižudybių prevencijos diena“ kuriame dalyvavo 9 – 11 klasių mokiniai. Konkurso tikslas – atkreipti dėmesį į savižudybių skaičiaus augimą ir ieškoti išeičių užkirsti tam kelią. Mokiniai sužinojo kokiais numeriais skambinti iškilus problemai ar norint kam išsipasakoti. Pravesta diskusija „Į mokyklą – saugiai“ šešiamečiams. Diskusijos tikslas – padėti moksleiviui suprasti koks yra svarbus atšvaitas tamsiu paros metu. Mokiniai supažindinti su saugaus eismo taisyklėmis, pildė saugaus eismo knygeles. Vyko akcija „Ar sunki mokinio kuprinė?“ kurioje dalyvavo 4, 5 klasių mokiniai. Akcijos tikslas – išsiaiškinti ar moksleivių kuprinės neviršija higienos normos reikalavimų. Pasvėrus kuprines pastebėta, kad kai kurie mokiniai nešioja per sunkias kuprines, į jas prisideda savo įvairių asmeninių daiktų. Šios akcijos uždaviniai – sužinoti kiek moksleivių nešioja per sunkias kuprines ir paašškinti kokią žalą daro stuburui persunki mokinio kuprinė.

Spalio mėn. išleistas stendas „Sveikos mitybos taisyklės“, kurio tikslas – supažindinti moksleivius su sveikos mitybos taisyklėmis. Atsispindėjo informacija apie sveikos mitybos taisykles. Pravestas pokalbis „Asmens higiena“, kuriame dalyvavo 1 - 2 klasių mokiniams. Pokalbio tikslas – ugdyti moksleivių higienos įgūdžius. Su mokiniams diskutuota, kas yra asmens higiena, kaip jos laikytis ir vėliau mokiniai pildė asmens higienos knygeles. Skaityta paskaita „Lytiškumas ir lytiniu keliu plintančios ligos“, kurioje dalyvavo 10 klasių mokiniai. Paskaitos tikslas – ugdyti moksleivių dorovinį elgesį. Mokiniai supažindinti su lytiniu keliu plintančiomis ligomis ir patarta, kaip reikia apsisaugoti. Skaityta paskaita „Žmogaus sveikatos pagrindas – tinkama mityba“, kurioje dalyvavo 5 klasės mokiniai. Paskaitos tikslas – skatinti atkreipti moksleivių dėmesį į sveikos mitybos pagrindus. Mokiniai supažindinti su sveikos mitybos pagrindais, pagrindiniais sveikos mitybos principais ir maisto grupių nauda žmogaus organizmui. Skaityta paskaita „Geriamasis vanduo“, kurioje dalyvavo 9 klasės mokiniai. Paskaitos tikslas – ugdyti moksleivių supratimą apie vandens gėrimo naudą. Vedant paskaitą, buvo išsikeltas uždavinys – supažindinti, kiek procentų žmogaus organizmą sudaro vanduo ir kokia jo nauda. Moksleiviai paskaitos metu sužinojo kiek procentų vanduo sudaro žmogaus organizmą, kokia jo nauda, kokios švaraus vandens savybės ir kuo užteršiamas vanduo. Vyko renginys „Vaisių ir daržovių vaidinimas“, kuriame dalyvavo 2, 3, 4 klasių mokiniai. Renginio tikslas – ugdyti moksleivių domėjimąsi vaisių ir daržovių nauda žmogaus organizmui. Ruošiant renginį buvo išsikeltas uždavinys – paruošti mokinius vaidinimui apie vaisius ir daržoves. Mokiniams buvo išdalinti vaidinimai, kuriuos pasiruošę pristatinėjo klasių draugams. Vyko varžybos „Sporto mugė“, kurioje dalyvavo 6 - 7 klasių mokiniai. Tikslas – ugdyti moksleivių fizinį aktyvumą. Mokiniai pasiruošė namų darbą – pristatė savo mėgstamą sporto šaką. Po namų darbo pristatymo mokiniai varžėsi kvadrato varžybose. Klasėm buvo įteikti prizai už aktyvų dalyvavimą sportinėje veikloje.

Lapkričio mėn. skaityta paskaita „Rūkyti mada ar pripratimas?“ 7-10 klasės mokiniams. Tikslas – ugdyti mokinių požiūrį į rūkymo žalą. Paskaitos metu mokiniai sužinojo kaip rūkymas žaloja žmogaus organizmą, cigaretės sudėtį buvo aptarta, kodėl svarbu nepradėti rūkyti. Mokiniams buvo demonstruota rūkanti lėlė, mokiniai pamatė, kaip atrodo rūkančio žmogaus plaučiai. Pravestas pokalbis „Asmens higiena“ kuriame dalyvavo 2 klasės mokiniai. Pokalbio tikslas – ugdyti moksleivių higienos įgūdžius. Mokiniai supažindinti, kas yra asmens higiena, kaip jos laikytis ir vėliau mokiniai pildė asmens higienos knygeles. Skaityta paskaita „Augimo ir vystymosi požymiai“ kurioje dalyvavo 7 klasės mokiniai. Paskaitos tikslas – ugdyti moksleivių žinias apie paauglių brendimo požymius. Mokiniai sužinojo, kokie yra brendimo požymiai, nuo kiek metų prasideda brendimas ir rekomenduota atidesnis higienos laikymasis. Išleistas stendas „Rūkyti nemadinga“, kurio tikslas – atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį į rūkymo žalą. Stende atsispindėjo informacija apie rūkymo žalą žmogaus organizmui. Skaityta paskaita „Kaip būti švaresniams ir sveikiems?“ 5-6 klasių mokiniams. Tikslas – ugdyti elementarius higienos įgūdžius. Mokiniai supažindinti, kokios infekcinės ligos plinta nesilaikant asmens higienos ir mokėsi, kaip taisyklingai reikia plauti rankas.

Gruodžio mėn. išleistas stendas „Gruodžio 1 – oji - AIDS“. Stendo tikslas – informuoti apie AIDS problemą visuomenėje. Stende kabojo informacija apie ŽIV/AIDS plitimo būdus ir problemą visuomenėje. Vyko akcija „Užteks tylėt“, kurioje dalyvavo 6 – 11 klasių 180 mokinių. Mokiniai

susibūrę kieme sudėliojo kaspiną - AIDS simbolį ir sporto salėle švilpimu, plojimais ir trepsėjimu kėlė triukšmą, kad nutrauktų tylą kaustančią AIDS problemą visuomenėje. Akcijos tikslas – ugdyti moksleivių dorovines nuostatas, teikiant informaciją apie ŽIV/AIDS žalą.

Gruodžio 15 d. išleistas standas „Kaip apsisaugoti nuo virusinių susirgimų?“. Stendo tikslas – supažindinti moksleivius kokie yra virusinių susirgimų simptomai ir apsisaugojimo būdai. Stende informacija apie virusinius susirgimus ir patarimai kokiais natūraliais gydytis. Pravesta diskusija „Asmens higiena“, kurioje dalyvavo 1 klasės mokiniai. Su mokiniais diskutuota, kas yra asmens higiena, kaip jos laikytis ir vėliau mokiniai pildė asmens higienos knygeles. Diskusijos tikslas – ugdyti pradinukų asmens higienos įgūdžius.

15.12. Seirijų A. Žmuidzinavičiaus gimnazija

Vasario mėn. gimnazijos sporto salėje vyko akcija „Mankštiada“ kurioje dalyvavo 2 – 12 klasių moksleiviai. Mankštos tikslas – skatinti mokinių fizinį aktyvumą bendra mankšta. Į mankštą noriai įsitraukė ne tik moksleiviai, bet ir mokytojai, kurie puikus pavyzdys mokiniams. Kūno kultūros mokytojos ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė susirinkusiems dalyviams pravedė mankštą grojant linksmi muzikai. Visi kupini energijos pasibaigus akcijai grįžo į klases. d. Diskusijoje „Kas slypi maiste?“ dalyvavo 12 klasės mokiniai. Šios diskusijos tikslas – išanalizuoti maisto produktų etiketes. Teorinėje dalyje pasakota apie maiste esančius maisto priedus ir jų žalą žmogaus organizmui. Gimnazistams buvo paskirtas namų darbas iki diskusijos susirinkti mėgstamų maisto produktų etiketes. Praktinėje dalyje buvo nagrinėjamos moksleivių atsineštos maisto produktų etiketės. Mokiniai susidomėjo maiste dedamais priedais E. Paskaitos pabaigoje vyko diskusija.

Kovo mėn. išleistas standas „Kaip stiprinti sveikatą?“, kurio tikslas – supažindinti moksleivius su sveikatą stiprinančiais elementais. Informacija buvo apie fizinio aktyvumo ir maisto naudą. Pravesta diskusija „Tuberkuliozė“, kurioje dalyvavo 10 klasės mokiniai. Diskusijos tikslas - paaiškinti ligos simptomus, užsikrėtimo galimybes ir profilaktiką. Moksleiviai informuoti apie tuberkuliozės epidemiologinę būklę ir apsisaugojimo būdus. Pradinių klasių mokiniams vyko popietė „Pasaka apie sveikatą“, kurios tikslas – ugdyti pradinukų požiūrį į sveiką gyvenimą. Popietės uždavinys pasėkti pasaką apie sveikatą ir padiskutuoti. Pasaka buvo apie karalių ir piemenį, kuris savo sveikatą stiprino bėgiodamas po rasą ir valgydamas sveikus maisto produktus. Pasakai pasibaigus mokiniai piešė piešinius, kaip jie saugoja savo sveikatą. Skaityta paskaita „Kodėl svarbu gerti vandenį“, kurioje dalyvavo pradinių klasių mokiniai. Paskaitos tikslas – ugdyti pradinukų supratimą apie vandens gėrimo naudą. Moksleiviai paskaitos metu sužinojo iš kur randamas vanduo, kokios švaraus vandens orgaleptinės savybės, kuo užsiteršia vanduo ir kokia jo nauda žmogaus organizmui. Vyko akcija „Vaišnamės vandeniui“ 5-12 klasių mokiniams, kurioje dalyvavo 260 mokinių. Akcijos tikslas – skatinti mokyklos bendruomenę gerti vandenį. Uždaviniais siekta paruošti vandens gėrimo vietą su informacine medžiaga. Buvo paruoštas informacinis standas, kokia vandens svarba ir kiek procentų sudaro žmogaus organizmą. Mokyklos koridoriuje buvo pastatytas stalas su vandens buteliukais ir vienkartiniais puodeliais. Mokiniai aktyviai gėrė vandenį ir prašė daugiau tokių akcijų. Skaityta paskaita 3 – 4 klasių mokiniams „Vanduo - gyvybės šaltinis“ Paskaitos tikslas – ugdyti pradinukų supratimą apie vandens gėrimo naudą. Vedant paskaitą buvo išsikeltas uždavinys – supažindinti, kiek procentų žmogaus organizmą sudaro vanduo ir kokia jo nauda. Vyko susitikimas su D. Kepeniu 9-10 klasių mokiniams. Susitikimo tikslas – siekti visuomenės sportiškumo ir sveikos mitybos propagavimo. D. Kepenis moksleiviams pasakojo apie organizmo grūdinimo naudą, fizinio aktyvumo svarbą ir sveiką mitybą. Išdalinti lankstinukai „Tuberkuliozė“, kuriuos ruošė Ia g klasės moksleiviai. Išplatinta 30 vnt. Lankstinukų „Tuberkuliozė“ tikslas – supažindinti moksleivius su tuberkulioze ir natūraliu jos gydymu. Mokiniai iš įvairių šaltinių susirinko informaciją apie tuberkuliozės gydymo metodus.

Rugsėjo mėn. vyko akcija „Ar sunki mokinio kuprinė?“ kurioje dalyvavo 4 – 5 klasių mokiniai. Akcijos tikslas – išsiaiškinti ar moksleivių kuprinės neviršija higienos normų reikalavimų. Pasvėrus kuprines pastebėta, kad kai kurie mokiniai nešioja per sunkias kuprines, į jas prisideda

savo įvairių asmeninių daiktų. Šios akcijos uždaviniai – sužinoti, kiek moksleivių nešioja per sunkias kuprines ir paaiškinti kokią žalą daro stuburui persunki mokinio kuprinė.

Spalio mėn. išleistas standas „Sveikos mitybos taisyklės“, kurio tikslas – supažindinti moksleivius su sveikos mitybos taisyklėmis. Stende atsispindėjo informacija apie sveikos mitybos taisykles.

Lapkričio mėn. skaityta paskaita „Kaip būti švairiems ir sveikiems?“, kurioje dalyvavo 6 klasės mokiniai. Paskaitos tikslas – ugdyti elementarius higienos įgūdžius. Mokiniai supažindinti, kokios infekcinės ligos plinta nesilaikant asmens higienos ir mokėsi, kaip taisyklingai reikia plauti rankas. Skaityta paskaita „Pirmoji pagalba“ ruošiant 9 klasės mokinius konkursui „Sveikuolių sveikuoliai“. Paskaitos tikslas – išmokinti teikti pirmąją pagalbą nukentėjusiesiems. Mokiniais buvo pravesta paskaita ir parodyti Krizių centro filmukai apie pirmosios pagalbos teikimą skenduoliui, užspringus ir kaip tvarstyti žaizdas. Vyko renginys „Antireklama prieš rūkymą“, kurio dalyviai 6-8 klasių mokiniai. Renginio tikslas – atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį į rūkymo žalą. Mokiniais buvo pravestos paskaitos apie rūkymo žalą ir užduotas namų darbas, paruošti antireklama prieš rūkymą. Renginys vyko sporto salėje, 6 klasių mokiniai paruošė plakatus informuojančius mokyklos bendruomenę, kokią žalą daro rūkymas žmogui, o 8 klasės mokiniai pristatė vaidinimą, kuriuo skatino draugus nepradėti rūkyti.

Gruodžio mėn. išleistas standas „AIDS“, kurio tikslas – suteikti žinių apie AIDS problemą visuomenėje. Stende kabojo informacija apie ŽIV/AIDS plitimo būdus ir problemą visuomenėje. d. Vyko akcija „Užteks tylėt“, skirta Pasaulinei AIDS dienai. Gimnazijos 160 mokinių 6-12 klasių susibūrė į sporto salę švilpimu, plojimais ir trepsėjimu kėlė triukšmą, kad nutrauktų tylą kaustančią AIDS problemą visuomenėje. Akcijos tikslas – ugdyti moksleivių dorovines nuostatas, teikiant informaciją apie ŽIV/AIDS žalą. Pravesta diskusija „Asmens higiena“ 1-2 klasių mokiniams. Su mokiniais diskutuota, kas yra asmens higiena, kaip jos laikytis ir vėliau mokiniai pildė asmens higienos knygeles. Diskusijos tikslas – ugdyti pradinukų asmens higienos įgūdžius. Vyko akcija „Pusryčių fiesta“ 5 klasės mokiniams. Mokiniai rinko informaciją apie kitų šalių pusryčių idėjas ir jas talpino valgyklos stende, taip ragindami mokinius valgyti pusryčius. Mokiniai labai susidomėjo kitų šalių pusryčių idėjomis, ieškojo panašumų ir skirtumų lietuvių pusryčiuose. Akcijos tikslas – skatinti atkreipti mokyklos bendruomenės dėmesį į pusryčių valgymo svarbą.

16. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

Didžiausios problemos, su kuriomis susiduriama Biuro veikloje, yra nestabilus ir nepakankamas Biuro finansavimas ir su tuo susijęs žmogiškųjų išteklių trūkumas, perteklinis veiklos planavimo ir veiklos atskaitų skaičius, neparengta visuomenės sveikatos paslaugų nomenklatūra, metodinės medžiagos vykdant visuomenės sveikatos ugdymą, trūkumas, sudėtingos sveikatos ugdymo ir mokymo organizacinės sąlygos švietimo sistemoje.

Artimiausios veiklos perspektyvos priklausys nuo turimų finansinių ir žmogiškųjų išteklių. Esant galimybėms planuojama aktyvinti suaugusiųjų sveikatos ugdymą, taip pat tobulinti mokinių sveikatos priežiūros organizavimą.
