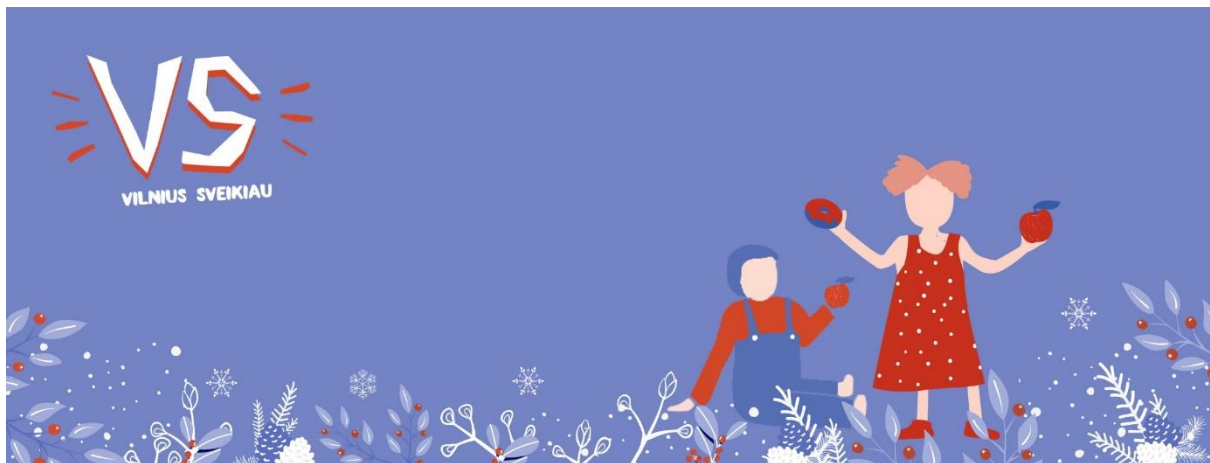




Vilniaus lopšelis – darželis „Pilaitukas“

Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto veiklos 2022 m.



## Sausio mėnesis „Aplinkos sauga“

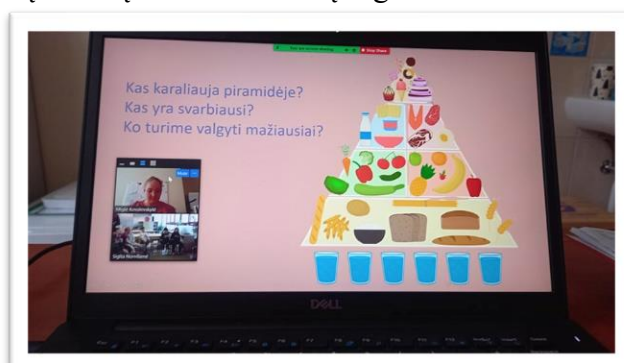
2022 m. Sausio mėnesį buvo vykdomos ugdymo veiklos aplinkosaugos tema priešmokyklinėse darželio grupėse. Sveikatos specialistė vaikams pasakojo, kodėl svarbu žinoti ir suprasti kas kenkia mūsų gamtai – orui, vandeniui, augalams. Buvo diskutuojama apie šiūkšlių rūšiavimą, rodomi mokomieji filmukai aplinkosaugos tema.



## Vasaris – sveikatingumo mėnuo!

### Pamokėlė „Viskas apie sveiką mitybą“

2022 m. vasario mėnesis paskelbtas sveikatingumo mėnesiu. Paukštelių, Gudručių ir Žuvyčių grupės (viso - 58 vaikai) dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės nuotolinėse pamokėlėse tema „Viskas apie sveiką mitybą“. Pamokių metu vaikams buvo pristatyti pagrindiniai sveikos mitybos principai, pasakojama apie maisto medžiagas ir jų svarbą, maitinimosi raciono įvairovę ir maisto naudą organizmui.



## Pamokėlė „Rankyčių švara“

2022 m. vasario mėnesį Pėlėdžiukų grupės vaikams (viso – 9), buvo vedama pamokėlė apie asmens higieną. Vaikučiai susipažino su mikrobais, jų įvairove ir kuo jie mums naudingi ir žalingi. Taip pat buvo mokomi pagrindinių higienos principų, rankyčių plovimo svarbos. Po pamokėlės vaikai su auklėtojomis praktiškai mokinosi plautis rankytes.



## Kovas – balandis „Graži šypsena“ ir sveika mityba!

Kovo - balandžio mėnesiais trys grupės „Žuvytės“, „Zuikučiai“ ir „Bitutės“ (iš viso 68 vaikai) dalyvavo burnos higienos įgūdžių lavinimo projekte „Graži šypsena“. Vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialisto organizuotose pamokėlose, kurių metu buvo kalbama apie dantis ir jų reikšmę žmogaus organizmui. Mokėsi geros burnos higienos pagrindų. Taip pat buvo kalbama apie sveikos mitybos svarbą ir cukraus poveikį dantims. Išklausę pamokėlių vaikai kruopščiai atliko visas užduotis, stebėjo atliekamą tyrimą „Bakterijų augimas“, gavo atsakymus į rūpimus klausimus. Po visų pamokėlių vaikai gavo dovanų – po smėlio laikrodį, kuris padės sekti laiką, kiek reikia valyti dantukus.





## Sveikos mitybos skatinimo tema „Iš kur atsiranda įvairūs maisto produktai?“

Balandžio 26 d. ir gegužės 4 d. „Peliukų“ ir „Kačiukų“ grupėse (viso dalyvavo vaikų – 29) vyko pamokėlės apie tai, iš kur atsiranda įvairūs maisto produktai ant mūsų stalo. Vaikai mokinosi atskirti įvairias produktų grupes ir suprasti iš kur atsiranda įvairūs produktai – daržovės, vaisiai, mėsa, pienas ir kt. Pamokėlės metu buvo žaidžiamas lavinamasis žaidimas „Iš kur atsirado šis maistas“, kuris padėjo užtvirtinti gautas žinias.



**Gegužės mėnesis.** Žalingų įpročių prevencija, fizinis aktyvumas, erkių platinamų ligų prevencija.

„Žalingiems įpročiams sakome – ne!“

Gegužės 10 ir 11 dienomis „Gudručių“ ir „Paukštelių“ grupių vaikai dalyvavo pamokėlėse apie žalingus įpročius. Pamokų metu buvo kalbama apie alkoholio, rūkymo, vaistų ir nesveiko maisto vartojimo galimą žalą organizmui. Buvo primenami ir pagrindiniai aspektai, kurie stiprina mūsų sveikatą, pamokos gale vyko aktyvi diskusija, kurios metu vaikai galėjo klausti ir gauti atsakymus į jiems rūpimus klausimus.



### „Erkės ir jų platinamos ligos“

Pamokos vaikams ir paskaita pedagogams.

Gegužės 11, 20 ir 24 dienomis dėmesys buvo skiriamas erkėms ir jų platinamų ligų prevencijai. Paskaitoje dalyvavo 31 pedagogas, o pamokėlėse „Žuvyčių“ ir „Paukštelių“ grupių vaikai. Buvo kalbama apie erkes, jų ypatumus, ligas ir simptomus bei kaip juos atpažinti ir apsisaugoti.





## Judėjimo sveikatos labui dienos minėjimas

Gegužės 10 – ają minima - Judėjimo sveikatos labui diena. Šiai dienai paminėti visi darželio bendruomenės nariai buvo kviečiami į sporto pedagogės Deimantės ir visuomenės sveikatos specialistės organizuojamą veiklą. Šios veiklos metu visi buvo supažindinami su sveikatos sąvoka, kad sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik negalios nebuvimas. Vėliau dalyviai atliko mankštą ir gydomąją meditaciją, kurios metu galėjo pasiilsėti ir atitrūkti nuo slegiančių rūpesčių. Užsiemimo gale visų laukė ramunėlių arbata.





## Birželio – liepos mėn. Plokščiapėdystės prevencija

### „Pėdučių sveikata“

Vasara – puikus metas pasirūpinti pėdų sveikata. Vaikai dalyvavo pamokėlėse, kurių metu naudojantis įvairiomis priemonėmis ir S. Kneipo taku buvo atliekami įvairūs pratimai plokščiapėdystės prevencijai. O birželio 9 – 10 dienomis vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės ir sporto pedagogės Deimantės organizuojamose estafetėse, kurių metu turėjo įveikti trąšą, skirtą plokščiapėdystės prevencijai.





## Rugpjūčio mėn. Fizinis aktyvumas. „Judri vasara“

Rugpjūčio mėnesį Zuikučių, Ančiukų ir Bitučių gr. vaikai dalyvavo linksmame visuomenės sveikatos specialisto organizuotame fizinio aktyvumo užsiėmime, kurio metu naudojantis žaidimu „Pasiruošt, dėmesio – startas!“ vaikai atliko įvairius mankštos pratimus ir puikiai praleido laiką lauke.



## Rugsėjo mėn. „Akių sveikata“

Rugsėjo mėnesį Paukštelių, Žuvyčių, Gudručių ir Kačiukų grupių vaikai dalyvavo pamokėlėse apie akių sveikatą, kurių metu sužinojo apie akių funkcijas, akių tausojimo prevencijos priemones ir mokinosi linksmosios akių mankštos! Su tėveliais pasidalinta informaciniu pranešimu apie akių sveikatą. Jį galima rasti bendroje Pilaituko facebook paskyroje.





## Spalio mėn. Skirtas psichinei sveikatai ir emociniam raštingumo stiprinimui

Emocinė sveikata neatsiejama nuo fizinės sveikatos, todėl turime rūpintis ir mokintis ją puoselėti bei suprasti save. Peliukų, Kačiukų, Gudručių, Žuvyčių ir Paukštelių grupėms buvo vedamos pamokėlės pagal mokomąsias pasakas „Skrudėlytė Zizi“ ir „Burbulų karalystė“. Vaikai analizavo išklaulytas pasakas, kalbėjo apie savo ir kitų jausmų supratimą, patyčias ir emocijų reguliavimą. Stebėjo kaip atrodo skirtingos emocijos pasitelkiant emocijų lelytes. Piešė savo emocijų burbulus, klausė informacinį filmuką apie žmogaus jausmus ir jų supratimą.



Lapkričio – Gruodžio mėnesiai skirti imuniteto stiprinimui.

Jau ne pirmus metus lapkričio 8 d. Pilaituke minima **Europos sveikos mitybos diena**. Šią dieną visos grupės stengiasi vesti veiklas susijusias su sveika mityba, maisto tausojimu. Vaikai klausė mokomuosius filmukus apie vaisius ir daržoves, mitybos piramidę, subalansuotus pietus. Taip pat vaikai darė įvairius darbelius, valgė vaisius, o Gudručiai netgi ragavo avių pieno sūrius bei pieną!

Sveikatos specialistė Lapkričio 8 – 9 d. lankėsi pas mažuosius, Vydūno filialo, vaikučius. Kartu su personažu peliuku Mikiu, vaikams pasakojo apie sveiką maistą, dėliojo puzzle, maisto muliažus pagal spalvas ir bandė išvardinti visus matomus vaisius ir daržoves.



Siekiant vaikus apsaugoti ir suteikti kuo daugiau naudingų žinių apie apsisaugojimą nuo užkrečiamųjų ligų ir supratimo apie šias ligas buvo vedamos pamokos temomis „**Bakterijų tramdytojai**“ ir „**Gripo profilaktika**“. Vaikai klausė apie ligų atsiradimo priežastis, sukėlėjus bei prevenciją – sveikatos stiprinimą.





## PRANEŠIMAI



### **Gegužės 31 d. - Pasaulinė diena be tabako**

Minint šią dieną svarbu kalbėti apie **pasyvųjį rūkymą** - tai nerūkančiojo priverstinis kvėpavimas tabako dūmais. Šis reiškinys labai kenksmingas vaikams, nėščioms moterims ir kitiems asmenims.

Net ir nerūkant, tačiau dažnai būnant šalia rūkančiųjų, didėja rizika patiems susirgti plaučių vėžiu, širdies, kvėpavimo ligomis bei pasunkinti bronchų astmos eigą.

Kaip apsisaugoti? - nebūti patalpose kuriose rūkoma, laikytis atstumo ir stengtis nekvėpuoti rūkančiojo dūmais lauke. Paskatinti žmones rūkyti tik tam skirtose vietose.

Ir svarbiausia - saugokite savo vaikus, rodykite jiems tinkamą pavyzdį!

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Miglė Kovalevskytė

## „Mažieji herojai“

Spalio 10 d. - **Pasaulinė psichikos sveikatos diena**. Ši diena primena, kad mes turime rūpintis ne tik savo fizine, bet ir emocine sveikata - stiprinti emocinį raštingumą, pažinti save ir aplinkinius, susitaikyti ir priimti įvairius iššūkius ir sunkumus, juose įžvelgiant gerus dalykus.

Kodėl sakome - „**mažieji herojai**“? O gi todėl, kad jau nuo ankstyvos vaikystės vaikai išgyvena daug sunkumų - susipažina su pasauliu, mokosi bendrauti, kiekvieną dieną įveikia naujus iššūkius, kurie jiems visada būna nauji, dar nepatirti. Jiems įveikti reikia daug drąsos, kurią vaikams gali suteikti šeima ir kiti artimi žmonės, kuriais jie pasitiki.





## Keli paprasti žingsniai, padedantys vaikams augti ir gerai jaustis

Kurkite stiprius santykius,  
leiskite laiką kartu

Stiprinkite pasitikėjimą  
savimi - leiskite padėti

Reguliarumas = saugumo  
jausmas. Sukurkite savo  
routines

Laikas neperpildytas  
veiklomis irgi geras poilsis

Dažnai pagirkite vaiko  
pastangas, tai nukreips  
dėmesį nuo nesėkmių prie  
pasiekimų

Mokykite vaiką, kad pokyčiai  
- gyvenimo dalis, galinti  
atnešti įdomių netikėtumų



## Akių sveikata

**Akys** – vienas svarbiausių žmogaus kūno organų, todėl jau nuo vaikystės turim mokytis jomis rūpintis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis – visame pasaulyje yra 2,2 mlrd. žmonių turinčių akių sveikatos sutrikimų.



Rekomenduojamas laisvalaikio praleidimo laikas per dieną prie ekranų pagal amžių:

- 0–2 m. jokių ekranų.
- 2–5 m. iki 0,5 val.
- 6–12 m. iki 1 val.
- 12–17 m. iki 2 val.



Informacinės technologijos, televizija jau nuo mažų dienų domina vaikus, todėl tėvai turi skirti didelį dėmesį vaikų akių sveikatai – ekranų naudojimo dažnumo reguliavimui, akių poilsiui ir stiprinimui.





**Maitinimasis.** Norint užtikrinti akių sveikatą reikia rūpintis ne tik technologinių priemonių naudojimo dažnumu, tačiau ir mityba renkantis maisto produktus kuriuose gausu retinolio (Vit.A) ir beta karotino. Jų gausu - žuvų taukuose, kiaušiniuose, svieste, pieno produktuose, morkose, moliūguose, pomidoruose, žaliose daržovėse.



## Mankštinkime ne tik kūną, bet ir akis!

1. Pamirskėkite 10 - 15 kartų.
2. Plačiai atmerkime akis - palaikykime 3 sek. Užmerkime - palaikykime 3 sek.
3. Pakaitomis žiūrėkime į kairę, paskui į dešinę. Kartokite 10 kartų.
4. Pakaitomis žiūrėkime į viršų, paskui į apačią. Kartokime 10 kartų.
5. Darykite sukamuosius judesius. 5 kartus į vieną pusę, 5 kartus į kitą.
6. Plačiai atmerkite akis ir žiūrėkite pro langą į tolį. Po to - stipriai užsimerkite, pabūkite 3-5 sekundes ir vėl atsimerkite. Pakartokite 5-6 kartus.



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
Miglė Pernavienė



## Lapkričio 8 d. - Europos sveikos mitybos diena!

Dalinamės keliais patarimais tvarios ir sveikos mitybos skatinimui namuose

**Pasaulis susiduria su didele maisto švaistymo problema, prie kurios mažinimo galime prisidėti kiekvienas:**

- Apsipirkti pagal numatytą sąrašą ir nupirktus produktus laikyti pagal nurodymus ant pakuotės;
- Stebėti produktų galiojimo terminus: „*Tinkamas vartoti iki*“ - jų, po pasibaigusio galiojimo termino nebereiktų vartoti. „*Geriausias iki*“ - namų sąlygomis, įvertinus produkto kokybę, galima vartoti;
- Stengtis pagaminti tiek maisto, kiek jo bus suvalgoma. Jei lieka likučių - pagalvoti, ką galima būtų dar iš jų pagaminti.

**Nepamirškime pagrindinių sveikos mitybos principų:**

- Valgyti 5 kartus per dieną (trys pagrindiniai valgymai ir du užkandžiai);
- Rinktis produktus kuriuose gausu baltymų, skaidulų, mononesočiųjų riebalų;
- Gerti pakankamai skysčių, nemažiau 5-6 stiklinių vandens (neįskaitant kavos, arbatos);
- Vaisius valgyt pirmoje dienos pusėje, antroje dienos pusėje geriau užkandžiams rinktis riešutus, baltyminius produktus;
- Per dieną suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių (apie tris skirtingas daržoves ir du skirtingus vaisius).

Renkantis maisto produktus parduotuvėse - rinkitės rakto skylutės ženklu pažymėtus produktus. Juose mažiau cukraus, druskos, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

**SVEIKESNEI**



**MITYBAI**

Parengė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Miglė Pernavienė





## Lapkričio 14 - 20 d. - Pasaulinė supratimo apie antibiotikus savaitė

Pasak Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos **antimikrobinis atsparumas** – tai mikroorganizmų (bakterijų, virusų, grybelių) savybė išvengti jų gyvybei pavojingo antimikrobinių medžiagų poveikio.

Aktualiausia problema sveikatos apsaugoje yra antibakterinis atsparumas – **bakterijų atsparumas antibiotikams**, kuris dėl neatsakingo antibiotikų vartojimo ir antibiotikų paplitimo ne tik sveikatos, tačiau ir žemės ūkio bei gyvulininkystės srityse, ženkliai didėja.

---

### Kaip galime sumažinti antimikrobinį atsparumą?

- Antibiotikus prikti tik gavus receptą iš gydytojo;
- BŪTINA suvartoti visą paskirtą antibiotikų dozę, net ir tuomet, kai pasijaučiate geriau;
- Nekaupkite antibiotikų atsargų ateičiai ir nevartokite likusių nuo praeito gydymo antibiotikų naujai ligai gydyti;
- Neišmeskite vaistų likučių į buitines atliekas, nuneškite juos į artimiausią vaistinę;
- Jokiu būdu nesidalinkite su kitais žmonėmis Jums išrašytais vaistais;
- Svarbu suprasti, kad antibiotikais gydomos tik bakterinės infekcijos, nustačius ligos sukėlėją tyrimų pagalba;
- Svarbu stebėti, kokį ir kaip užaugintą maistą perkate. Pirmenybę teikiant ekologiškai ir natūraliai užaugintiems maisto produktams.

### Saugokime savo organizmą!

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Miglė Pernavienė

# Pilaituko vaikų sveikata Lyginant 2021 - 2022 m.



Šiais metais ugdymo įstaigą lanko 378 vaikai.

Vaikai, ugdymo veikloje galintys dalyvauti laikantis gydytojų nurodytų rekomendacijų

**10,6 %** .....→ **9,7 %**

## Svorio įvertinimas

Viršsvoris ir nutukimas

**7,6 %** .....→ **6 %**

Per mažas svoris

**25 %** .....→ **24,6 %**



## Fizinis ugdymas

Specialioji/parengiamoji fizilio  
lavinimo grupės

**3 vaikai**



**5 vaikai**





## Dantų ir žandikaulių būklė lyginant 2021 - 2022 m.



Vaikai, kuriems atliktas dantų ir žandikaulių  
būklės įvertinimas

**87,2 %** .....> **92,6 %**

Vaikai, neturintys ėduonies pažeistų,  
plombuotų, išrautų dantų

**42,59 %** .....> **41,71 %**

Vyresnių, 5 - 6 m. vaikų ėduonies  
intensyvumas didesnis nei kitų.

Vaikų, neturinčių sąkandžio patologijos

**87,7 %** .....> **88,57 %**



## APIBENDRINIMAS

Džiaugiamės, kad šiais metais padaugėjo vaikų, kuriems laiku atlikta sveikatos patikra, skaičius.

**85,8 %** .....> **91,7 %**

- Verinant sveikatos rodiklių duomenis pastebima, kad sumažėjo vaikų turinčių viršsvorį ir nutukimą bei per mažą svorį. Taip pat mažiau vaikų, kurie ugdomosi veikloje gali dalyvauti tik laikantis gydytojų rekomendacijų.
- Vertinant fizinio aktyvumo rekomendacijas, padaugėjo vaikų kuriems taikomos parengiamosios ar specialiosios fizinio ugdymo grupės, tačiau visi likusieji vaikai gali aktyviai užsiimti fizine veikla.
- Padaugėjo vaikų, kuriems laiku patikrinta dantų ir žandikaulių būklė. Vaikų neturinčių sąkandžio patologijų padaugėjo, tačiau matoma, kad didėja vaikų turinčių daugybinį kariesą, ypač vyresniame amžiuje.



## Rekomendacijos vaikų sveikatos gerinimui

- **Svarbu atsakingai, kiekvienais metais, patikrinti vaiko sveikatos būklę. Nepamiršti apsilankyti pas odontologą.**
- **Skirti didesnę dėmesį vaikų dantų sveikatos priežiūrai. Valyti dantis ryte ir vakare, mokinti valyti dantis tinkamai, su tėvų priežiūra.**
- **Ir toliau laikytis sveikos mitybos principų. Valgyti iki penkių kartų per dieną, maisto gaminimui dažniau renkantis tausojančius gaminimo būdus. Valgyti iki 400 g daržovių ir vaisių per dieną, gerti pakankamai vandens.**
- **Užsiimti pakankama fizine veikla ir laisvalaikio metu. Rekomenduojama ne mažiau 2 val. (sumuojant visos dienos aktyvumo laiką) užsiimti kuo įvairesne fizine veikla.**
- **Ir svarbiausia - rodyti vaikams tinkamą pavyzdį, kuriuo jie galėtų vadovautis augdami.**

**Sveiki vaikai = Laimingi vaikai**

Parengė: visuomenės sveikatos  
priežiūros specialistė Miglė Pernavienė

# Užkrečiamųjų ligų prevencija šaltuoju metų laiku

Darželyje vis dažniau susiduriame su užkrečiamųjų ligų plitimu, dėl kurių didelė dalis vaikų turi likti gydytis namuose. Norime to išvengti ir laikomės numatytų higienos reikalavimų: **vėdiname ir valome patalpas, žaislus**, mokytojoms pranešus apie atvestą sergantį vaiką krepiamės į tėvus, prašydami pasiimti vaiką ir gydytis namuose.

**Tikimės tėvų samoningumo ir primename pagrindines rekomendacijas:**

- Laikytis HN (Higienos normos) 75:2016 ir nevesti į ugdymo įstaigą vaikų, kurie turi užkrečiamųjų ligų ar kitų ūmių sveikatos sutrikimų požymių (karščiuoja, dūsta, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, turi nežinomos kilmės bėrimo elementų), taip pat turi utėlių ar glindų;
- Nepamiršti Covid`19 ligai būdingų simptomų ir atkreipti dėmesį į peršalimo simptomus, kosulį, karščiavimą, galvos skausmą, pykinimą, dusulį ir pan. Pajutus simptomus kreiptis į šeimos gydytoją;
- Laikytis bendrųjų rekomendacijų - kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo, dažno rankų plovimo (primenant apie rankų plovimo svarbą ir vaikams);

.....

**Svarbu!** Mokytoja matydama stipriai sloguojantį, kosintį ar kitus negalavimus jaučiantį vaiką kreipiasi į tėvus bei visuomenės sveikatos priežiūros specialistą, tėvams rekomenduojant vaiką gydyti namuose.

Likime sveiki!

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Miglė Pernavienė