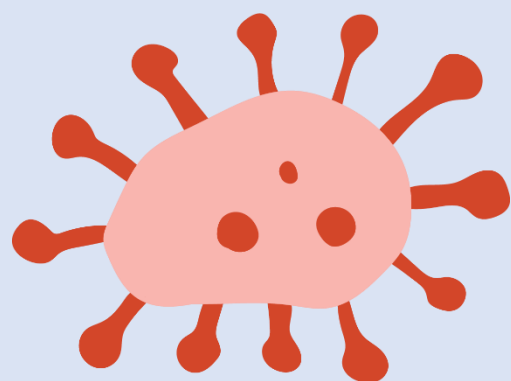




Vilniaus lopšelis – darželis „Pilaitukas“

Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto veiklos 2023 m.



## Sausis – asmens higiena ir traumų prevencija

Šių metų, sausio mėnesį Mėnuliukų gr. ugdytiniams vyko pamokėlė „*Rankyčių švara*“, kurios metu mažieji mokinosi apie tai kas yra bakterijos, kur jos gyvena ir kaip galime nuo jų apsisaugoti. Taip pat buvo mokomi taisyklingai plauti rankas.



Taip pat sausio mėnesį Paukštelių, Gudručių, Žuvyčių grupių vaikai dalyvavo pamokėlėje „*Saugus elgesys namuose ir lauke*“. Šios pamokėlės metu vaikai buvo supažindinami su žodžiu trauma, buvo kalbama apie žiemos pavojus lauke, apie saugų elgesį namuose ir kokią pirmąją pagalbą sau turėtume suteikti jeigu patirtume tam tikrą traumą. Žaidėme lavinamąjį žaidimą „Tinkamas eglesys. Prevencija ir sauga“.



## **Vasaris** – sveikatingumo mėnuo! Fizinis aktyvumas, švirių rankų šokis, sveika mityba, pedagogų relaksacija

Vasario mėnesį visas darželis dalyvavo sveikatiados konkurse „Joga su sveikatiada“. Įsruities g. filiale fizinio aktyvumo veiklą „Gyvūnėlių joga“ trims grupėms vedė sporto mokytoja Deimantė ir sveikatos priežiūros specialistė Miglė. Vaikai atliko įvairius jogos pratimus kuriais galėjo imituoti įvairius gyvūnus. Tokia mankšta labai patiko vaikams.



Dėmesį skyrėme ir sveikai mitybai pamokėlių „*Sveikos mitybos piramidė*“ metu. Pamokėlės vyko ežiukų, peliukų, drugelių, kačiukų, meškiukų, boružėlių bei filialo žvirbliukų, gudručių grupių vaikams. Vaikai susipažino su sveikos mitybos piramide ir sužinojo pagrindinius sveikos mitybos taisykles. Pamokėlių metu, užtvirtinti žinioms vaikai dėliojo sveikos piramidės muliažą.



Vasario 15 d. vaikams vyko aktyvi pamoka „Švarių rankyčių šokis“, kurį parengė visuomenės sveikatos specialistė Miglė ir sporto mokytoja Deimantė. Vaikai atliko mankštą ir mokinosi sušokti švarių rankyčių šokį, kurio metu buvo rodomi pagrindiniai judesiai norint taisyklingai nusiplauti rankas. Šiose aktyviose pamokose sudalyvavo net 157 vaikai.



Ne tik vaikams, bet ir mokytojams svarbu priminti apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai – kūnui ir sielai. Mokytojams vyko mankšta ir nusiramavimo relaksacija „Relaksacija pedagogams“, kurios metu daugelis spėjo ir užmigti.



## **Kovas** – miego svarba, sveika mityba

Kovo mėnesį darželio ugdytiniai dalyvavo tarptautiniame projekte „Sapnų pagalvė 2023“, kurio metu klausėsi sveikatos priežiūros specialistės paskaitos „*Miegas ir jo svarba*“.



Sveikos mitybos tema vaikams vyko pamokos apie tai „*Kaip įvairūs produktai atsiranda ant mūsų stalo?*“. Pamokos vyko gudručių, žuvyčių, ančiukų, paukštelių grupių vaikams. Vaikai buvo supažindinti su daugelio produktų auginimo, atsiradimo skirtumais ir produktų rūšimis.



## **Balandis** – burnos higiena, Mažųjų žaidynių festivalis, sveikatą stiprinančių mokyklų 30 metų!

Burnos higienai buvo skiriama daug dėmesio. Žuvyčių, peliukų, ežiukų, ančiukų, paukštelių, boružėlių grupių vaikai mokinosi pagrindinių dantų priežiūros taisyklių, darė įvairias užduoteles.



Darželis priklauso sveikatą stiprinančių mokyklų tinklui, kuris šiais metais mini savo 30 metų jubiliejų. Pilaitukas prisijungė prie „*Sveikatą stiprinančių mokyklų banga per Lietuvą 2023!*“. Darželyje vyko paroda „*Dovana sveikatą stiprinančių mokyklų tinkui*“ ir bendruomenės šventės „*Sveikatą stiprinančių mokyklų gimtadienis!*“ pagrindiniame darželyje bei filialuose. Renginiuose dalyvavo net 244 vaikai ir visas darželio kolektyvas.





## ***Gegužė*** – erkės ir jų platinamos ligos, pirmoji pagalba

Šiltėjant orams didėja rizika susidurti su erklėmis ir jų platinamomis ligomis. Paukštelių, gudručių, kačiukų, žuvyčių vaikai dalyvavo pamokėlyje tema „***Erkės ir jų platinamos ligos***“ kurių metu buvo mokomi kas yra erkės, kodėl jos gali būti mums pavojingos ir ką turime daryti, kad nuo jų apsisaugotume.



Paukštelių grupė artėjant vasarai paprašė vaikus supažindinti su galimomis traumomis vasaros metu ir jų prevencija. Vaikams sveikatos priežiūros specialistė vedė pamokėlę tema „*Pirmoji medicinos pagalba*“. Vaikai mokinosi apie traumas ir jų įvairovę, prevenciją ir būtinąją pirmąją pagalbą.



### *Birželis* – projektas „Graži šypsena“

Kaip ir kiekvienais metais darželis dalyvavo visuotiniame projekte „*Graži šypsena*“, kurio metu trims parinktomis grupėms vedamos 3 pamokėlės apie burnos higienos svarbą, tam reikalingas priemonės ir kariesogeninę mitybą. Vaikai gauna po užduočių aplanką, o projekto pabaigoje dovanėlę – smėlio laikrodį, kuris skaičiuoja, kiek minučių turime valyti dantis.





## Liepa – plokščiapėdystės prevencija, fizinis aktyvumas

Dėmesys buvo skirtas plokščiapėdystei ir jos prevencijai. Vaikai dalyvavo pamokėlyje „*Pėdučių mankšta*“, kurioje mokinosi atlikti pėdų mankštą. Pamokėlę užbaigė pereidami paruoštą estafetę ir S.Kneipo taką.



Kai lauke lyja lietus galima sportuoti ir viduje! Vaikai dalyvavo pamokėlyje „*Judri vasara*“, kurios metu žaidė fizinio aktyvumo lavinimo žaidimą „Pasiruošk, mesk ir pradėk!“.



## ***Rugpjūtis – Žarnyno infekcinių ligų projektas***

Mūsų darželis prisijungė ir dalyvavo bandomajame Vilniaus visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ organizuojamame projekte „***Žarnyno infekcinės ligos***“, kurio metu sveikatos specialistė mokino vaikus apie žarnyno infekcines ligas, jų atsiradimą, prevenciją. Po pamokėlės vaikai gavo dovanėle – mūliukus ir informacinius lankstinukus su užduotimis. Projektą nuspręsta organizuoti kiekvienais metais.



## ***Rugsėjis – akių sveikata, tėvų susirinkimai (paskaitos apie burnos higiena ir žarnyno infekcines ligas)***

Akių sveikata svarbu rūpintis nuo pat mažens. Vaikai dalyvavo pamokėlėje tema „***Akių sveikata***“, kurios metu mokinosi kaip turime prižiūrėti savo akis, kas joms kenkia. Pamokėlės gale atliko akių mankštą.



Rugsėjo mėnesį sveikatos priežiūros specialistė dalyvavo 7 tėvų susirinkimuose, atsakė tėvams į rūpimus klausimus ir vedė paskaitas temomis – „***Vaikų burnos higiena***“ bei „***Žarnyno infekcinės ligos***“. Paskaitose dalyvavo – 115 tėvų.

**Spalis** – psichikos sveikata, sveika mityba, mokytojų ir mokytojų padėjėjų susirinkimai (paskaitos apie visuomenės sveikatos specialistą ir savirūpos organizavimą)

Spalio mėnesį daug dėmesio skyrėme psichikos sveikatai. Buvo minima pasaulio psichikos sveikatos diena. Vaikai dalyvavo pamokėsele „*Skrudėlytė Zizi*“ ir „*Burbulų karalystė*“, kurių metu vaikai, klausydami pasakų ir jas aptardami mokinosi apie emocijas - kaip jas atskirti ir kodėl jas taip svarbu mokėti suprasti ir išreikšti.



Zuikučių grupė pasikvietė sveikatos specialistę pamokėlei tema „*Vaisiai ir daržovės*“. Vaikai mokinosi apie jų rūšis, spalvas ir kur jie auga, žaidė įvairius lavinamuosius žaidimus.



Mokytojoms ir mokytojų padėjėjoms vyko 3 paskaitos temomis – „*Visuomenės sveikatos specialisto funkcijos*“ ir „*Savirūpos organizavimas darželyje*“, dalyvavo 28 mokytojos ir 16 mokytojų padėjėjų. Po susirinkimų su darbuotojais pasidalinta informacinė medžiaga apie savirūpos organizavimą.



## ***Lapkritis*** – europos sveikos mitybos diena, rankų higiena, visuomenės sveikatos specialisto darbas

Lapričio 8 d. buvo minima Europos sveikos mitybos diena. Visuomenės sveikatos specialistė su grupėmis pasidalino informacija ir rekomendacijomis veiklų organizavimui grupėse. Vaikai dalyvavo Vilniaus visuomenės sveikatos biuro organizuotame sąmoningo valgymo užsiėmime „Augu valgydamas sąmoningai“, kurio metu vaikai mokėsi pajauti ką reiškia sąmoningas valgymas atlikdami tam tikrus pratimus. Taip pat grupėse mokytojos vedė įvairias veiklas sveikos mitybos tema apie sveikos mitybos piramidę ir atsakė į klausimą - Ar įmanoma tortą paversti sveikos mitybos piramide? – Taip! Taip pat mokinosi apie sveikatai palankaus ir ne maisto pasirinkimą, ragavo įvairius vaisių kokteilius, vykdė filialo ugdytiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės pamokėlėse „*Sveika mityba*“.



Atėjus žiemai su vaikais prisiminėme apie rankų higienos svarbą nes tai puiki priemonė norint apsisaugoti nuo bakterijų ir susirgimų. Zuikučių, žvirbliukų ir gudručių grupių vaikai dalyvavo pamokėlėje apie rankų higieną „*Kovojame su bakterijomis*“, kurios metu mokėsi apie bakterijas, kaip nuo jų apsisaugoti, kada ir kaip tinkamai plauti rankas.



Ežiukų grupė pasikvietė pamokėlei tema „*Visuomenės sveikatos specialisto darbas*“. Vaikai buvo supažindinami ką mokykloje veikia sveikatos specialistas, apžiūrėjo priemones naudojamas pirmosios pagalbos suteikimui, matavosi savo svorį ir ūgį, mokinosi užsiklijuoti pleistrus.



## ***Gruodis – traumų prevencija, rankų higiena***

Šaltuoju metu daugėja įvairių traumų pavojus lauke. Žuvyčių, paukštelių, gudručių grupių vaikai dalyvavo pamokėlėje „*Saugus elgesys lauke ir namuose žiemos metu*“, kurios metu mokinosi apie galimas traumas, jų prevenciją ir pirmąją pagalbą įvairių nutikimų metu. Taip pat sužinojo apie saugų elgesį ant ledo ir galimas grėsmes. Žiūrėjo „Vilnius sveikiau“ komandos parengtą informacinį filmuką „Saugus elgesys ant ledo“.



Rankų higienos įpročius svarbu įgyti jau nuo pat mažens, todėl apie bakterijas ir rankų higieną pamokėlės vyko ir mažiesiems Vydūno filialo ugdytiniams. Vaikai dalyvavo pamokėlėje „**Rankų švara**“, kurios metu sužinojo apie bakterijas, kur jos gyvena ir kaip nuo jų apsisaugoti, kad nesusergtume.



### **Parengti informaciniai pranešimai**

„Keli svarbūs faktai apie kiaušinius“, „Saugi vasara“, „Vasaros susitarimai“, „Erkės ir jų platinamos ligos“, „Pagrindinės priemonės gerai vaikų burnos priežiūrai“, „Informacija apie visuomenės sveikatos specialisto funkcijas“, „Pausaulinė psichikos sveikatos diena“, „Savirūpos organizavimas ugdymo įstaigoje“, „Rekomenduojamos gimtadienio vaisės darželyje“, „Nemiegančių vaikų poilsio laiko organizavimas“, infografikas „Vaikų burnos higiena“, „Lapkričio 8 -oji – Europos sveikos mitybos diena!“, infografikas „Žarnyno infekcinės ligos“, „Vaikų sveikata 2023 m.“