

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas (2019 m., lapkritis)

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Civilizacijos liga – cukriniu diabetu – suserga vis jaunesni žmonės

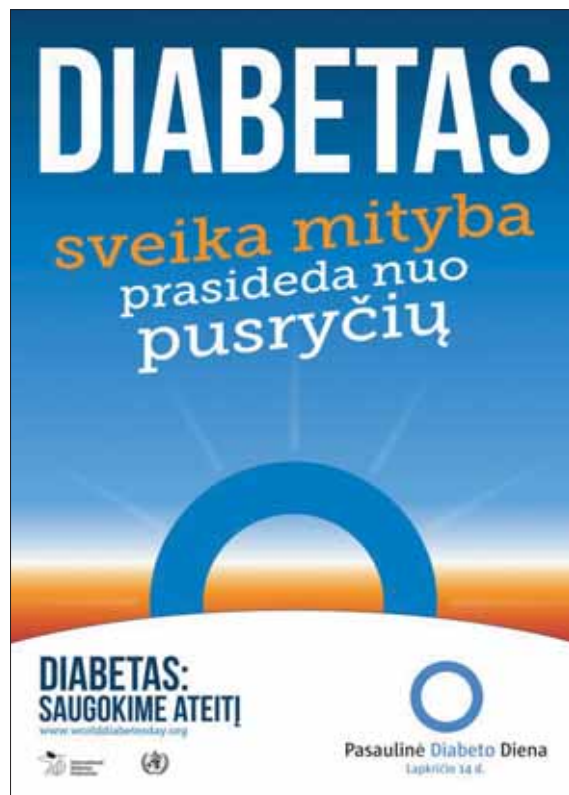
Nuo 1991 m. kasmet lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena. Tai – Frederiko Bantingo, kuris kartu su Charlesu Bestu atrado insuliną, gimimo diena. Frederiką Bantingą ieškoti vaistų nuo diabeto paskatino jo vaikystės draugo mirtis nuo šios ligos. 1922 m. Frederikas Bantingas pirmą kartą išgelbėjo diabetu sergantį 14-metį, suleidamas jam insulino. 1923 m. jam už tai suteikta Nobelio premija.

Pasaulinės diabeto dienos tikslas – atkreipti visuomenės ir vyriausybės dėmesį į šią ligą, jos komplikacijas, prevenciją ir ligos kontrolę, įskaitant mokymą ir informaciją įvairiomis žiniasklaidos priemonėmis. Kiekvienais metais yra pasirenkama konkreči tema, su kuria siejama diabeto prevencijos kampanija. Šiomet Pasaulinės diabeto dienos tema – „Šeima ir diabetas“, kurios tikslas – padidinti supratimą apie diabeto poveikį sergantiesiems ir jų šeimos nariams, organizuoti jų palaikymo tinklą bei skatinti šeimos vaidmenį diabeto valdymo, priežiūros, prevencijos ir ugdymo srityse. Kitaip tariant, siekiama akcentuoti šeimos svarbą visais ligos vystymosi etapais: užkertant kelią diabetui, atpažįstant susirgimo diabetu simptomus ir valdant diabetą.

Cukrinis diabetas yra viena iš aktualiausių šių dienų visuomenės sveikatos problemų. Tai lėtinė liga, kuria sergant organizmas negamina insulino arba jo gamina nepakankamai, todėl gliukozės kiekis kraujyje padidėja. Diabetu susergama ir tuomet, kai insulino organizmas gamina pakankamai, tačiau sutrinka jo veikimas organizmo audiniuose. Skiriami du diabeto tipai.

Cukrinis diabetas labiausiai paplitęs ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse, ypač tose valstybėse, kurių ekonomika pastaraisiais metais sparčiai išaugo, nes vystantis technikai ir kintant gyvenimo būdui atsiranda vis daugiau šią ligą provokuojančių veiksnių: mažas fizinis aktyvumas, sveikatai nepalanki mityba, atsivoris, paveldimumas, stresas, amžius ir kt.

Lapkričio 16 dieną Birštono bendruomenės namuose vyko Prienų-Birštono diabeto klubo „Versmė“ narių renginys, kuris buvo skirtas Pasaulinei diabeto dienai paminėti. Jame dalyvavo ir pranešimą „Sveika gyvensena ir cukrinis diabetas“ skaitė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Asta Gataveckienė.



Siekdami kuo mažesnio sergamumo bei mirtingumo nuo cukrinio diabeto, turime suvokti, jog reikalinga nuolatinė diabeto rizikos veiksnių korekcija. Visapusiška įvairių sričių sveikatos priežiūros specialistų pagalba yra prieinama daugeliui, dalyvaujant **Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje**.

Šios programos tikslas – supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą ir taip stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą. Programoje gali dalyvauti 40–65 m. amžiaus asmenys, priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupei, tačiau šiomis ligomis dar nesergantys. Norėdami dalyvauti šioje nemokamoje programoje, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Akcija žuvusiems eismo įvykiuose atminti

Kiekvienais metais trečiąjį lapkričio sekmadienį minima Pasaulinė diena žuvusiems eismo įvykiuose atminti. Šiais metais tokia diena – lapkričio 15-oji. Ši diena minima nuo 2005 metų. Ją minėtina paskelbė Jungtinių Tautų ir Pasaulio sveikatos organizacijos.



Pagrindinis šios dienos tikslas – žuvusiųjų eismo dalyvių paminėjimas, dvasinis ir moralinis palaikymas žmonių, kurių šeimos nariai, draugai ar pažįstami žuvo eismo įvykiuose. Kartu norima dar kartą atkreipti visuomenės dėmesį į kiekvieno asmeninę atsakomybę už savo elgesį kelyje, kelių eismo taisyklių laikymąsi, kad

būtų išvengta beprasmių aukų.

Lapkričio 15 d. (penktadienį) Prienų Laisvės aikštėje vyko akcija žuvusiems eismo įvykiuose atminti. Akcijoje dalyvavo policijos pareigūnai, policijos rėmėjai, Prienų r. savivaldybės, Visuomenės sveikatos biuro, Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos atstovai, savanoriai.

Akcijos metu buvo uždegtos atminimo žvakelės. Rūpinantis eismo dalyvių saugumu buvo dalijami atšvaitai, kiti šviesą atspindintys elementai.

Didelis eismo įvykių aukų skaičius akivaizdžiai byloja, kokius skaudžius ir nepataisomus padarinius turi nedrausmingas ir neatsakingas žmogaus elgesys kelyje.

Valgykime sveikai – gyvenkime ilgai!

Neabejotina, kad geros sveikatos pagrindas yra tinkama mityba, patenkinanti žmogaus fiziologinius poreikius. Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligų. Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniams ir protiniams žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui, todėl tai yra vienas pagrindinių sveikatą saugančių bei palaikančių gyvenimo veiksnių.

Pakeisti mitybos įpročius, be abejo, nelengva. Tam reikia nemažų valios pastangų, noro ir žinių. Tačiau tik pats asmuo pirmiausia yra atsakingas už savo sveikatą, todėl tik jis pats gali pakeisti savo mitybos įpročius ir išsaugoti bei pagerinti savo sveikatą. Toliau išvardinti patarimai gali padėti, siekiant pakeisti mitybos įpročius:

- Pradėkite keisti mitybos įpročius nedelsdami, tačiau imkitės permainų palaipsniui.
- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinę kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ar bulvių.
- Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
- Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5-25).
- Mažinti riebalų vartojimą: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.
- Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
- Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį).
- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus.
- Rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.
- Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g).
- Kiekvieną dieną – pilno grūdo produktus.
- Rinktis simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtus maisto produktus.
- Riboti alkoholio vartojimą.
- Valgyti reguliariai.
- Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.
- Kasdien aktyviai judėti.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programoje gali dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys, esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugęs asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims.

Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS** ir **NEMOKAMAS**. Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

PROGRAMOS DALYVIAI BUS SUPAŽINDINTI SU:

- Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas, sveikatos rodiklius.
- Mitybos reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymu.

Užsiėmimai vyks: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Kviečiame visus, kurie neabejingi savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!

Psichikos sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams

Pagal Pasaulio Sveikatos Organizacijos apibrėžimą psichikos sveikata yra emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte.

Gera psichikos sveikatą rodo žmonių gebėjimas užmegzti ir palaikyti asmeninius santykius, įveikti sunkumus, išreikšti save tokiomis būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams, pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti. Kad žmogaus psichinė sveikata būtų stipri, rekomenduojama mokytis priimti atsakomybę, nebijoti įveikti sunkių užduočių, susirasti mėgstamą veiklą, nuolat tobulinti save, būti fiziškai aktyviam, rūpintis kitais, nes rūpindamiesi kitų gerove stipriname tarpusavio ryšį.

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaujantis LR SAM 2019-05-17 įsakymu Nr. V-590 „Dėl Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams tvarkos aprašo patvirtinimo“,



finansuojama Valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skiriamos visuomenės psichikos sveikatos gerinimui, lėšomis vykdo mokymus **Prienų r. globos namų darbuotojams**. Mokymai apima individualių įmonių/įstaigų darbuotojų situacijos įvertinimą ir jų kompetencijų didinimą. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veikla vykdoma 40 valandų, iš kurių 25 val. skiriamos praktiniams užsiėmimams.

Mokymų temos:

- psichikos sveikatos samprata, įtampa darbe ir jo įveikimas;
- psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai, psichologinio smurto, persekiojimo ir kitų žalingų psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių

apraškos darbo kolektyvuose, jų prevencija, taikant mokslu ir praktika grįstas streso valdymo programas;

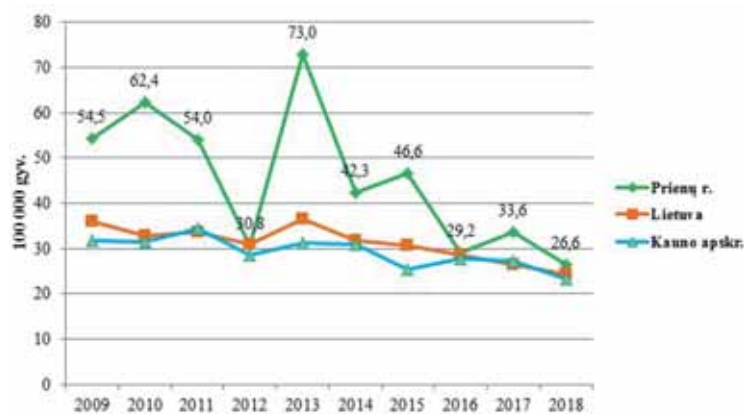
- darbingumas, jam įtakos turintys veiksniai, darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo galimybės, profesinis perdegimas, jo priežastys ir prevencija;
- organizacinės priemonės įmonių ir asmens lygmeniu, socialinė parama darbe: rizikos atpažinimas, prevencija, intervencija;
- kita darbuotojų grupei aktuali tema iš psichikos sveikatos srities, rekomendacijų, kaip savarankiškai tęsti veiklas įmonėje (įmonėse), parengimą.

Įvyko savizudybių prevencijos mokymai „SafeTALK“

„SafeTALK“ – 4 val. mokymai apie tai, kaip atpažinti savizudybės pavojų ir nukreipti žmogų pagalbos. Tiesiogiai arba netiesiogiai dauguma žmonių, svarstančių apie savizudybę, kviečia padėti juos apsaugoti. Po „SafeTALK“ mokymų dalyviai yra geriau pasirėngę atpažinti šiuos kvietimus ir gali padėti asmeniui, svarstančiam apie savizudybę, užmegzti ryšį su žmonėmis, galinčiais suteikti pagalbą.

Remiantis Higienos instituto duomenimis, mirtingumas dėl savizudybių Prienų rajone linkęs mažėti nuo 2013 m., tačiau viršija Lietuvos ir Kauno apskrities rodiklius. 2018 m. Prienų rajone nusižudė 7 asmenys (1 pav.).

Spalio mėnesį buvo organizuoti ketveri savizudybių prevencijos



1 pav. Mirtingumas dėl savizudybių Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2009-2018 m.

mokymai pagal tarptautinę programą „SafeTALK“. Tai – tarptautiniu lygiu pripažinti mokymai, kurie atitinka aukščiausius mokymams keliamus standartus. Mokymų metu grupėse dalyvavo nuo 25 iki 30 žmonių. Didžiąją dalyvių dalį sudarė Prie-

nų bendrojo ugdymo įstaigų direktoriai ir jų pavaduotojos, mokytojai, socialiniai pedagogai. Mokymus baigusiems išduoti sertifikatai. Mokymus vedė **Vaiva Juškevičiūtė, Viktorija Andreikėnaitė, Jolanta Latakienė.**

Antibiotikus vartokime atsakingai – kitaip jie bus neveiksmingi

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežasčių ir pan. Dėl tokio vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausioms infekcijoms gydyti. Prasidėjus šaltajam metų laikui ir gripo sezonui, daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas.

Kaip dar galima mažinti antimikrobinį atsparumą?

Situacija, kai vaistai neveikia bakterijų, vadinama antimikrobinio atsparumu. Tai yra labai pavojinga, nes tampa sunku išgydyti iki šiol sėkmingai vaistais įveikiamas ligas. Todėl medikai ragina mažinti bakterijų atsparumą vaistams. Tinkamas anti-



Antibiotikus gali paskirti tik gydytojas ir reikia juos vartoti taip, kaip nurodė, net jeigu pasijutote geriau, negalima nutraukti antibiotikų vartojimo. Antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas, gripo ir peršalimo antibiotikai neveikia. Negalima pasilikti antibiotikų atsargai ir dalintis jų likučiais su šeimos nariais, draugais. Nenaudoti antibiotikų savarankiškai.

biotikų vartojimas yra labai svarbi priemonė, tačiau yra ir kitų būdų, kuriais kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie šių vaistų veiksmingumo išsaugojimo:

- plaukime rankas ir neleiskime plisti ligų sukėlėjams;
- tinkamai ruoškime maistą ir užtikrinkime jo saugą;
- laikykimės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo;
- susirgę laikykimės gydytojų nurodymų (jeigu nurodė, likime namuose, vaistus vartokime taip, kaip nurodė gydytojas);
- venkime nesaugių lytinių santykių;
- laiku skiepykimės nuo už-

krečiamųjų ligų.

Gripo sezono metu rekomenduojama nepamiršti kasmet pasiskiepyti nuo sezoninio gripo bei vengti kontakto su peršalimo liga ar gripu sergančiu asmeniu (saugus atstumas – 1 m.).

Antibakterinius vaistus sukūrė medicinos mokslo atstovai, tačiau jų veiksmingumo išsaugojimas – mūsų visų rankose. Saugokime savo ir artimųjų sveikatą, o vaistus vartokime atsakingai.

Informacijos šaltinis – Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos

NEMOKAMOS MANKŠTOS BASEINE PRIENŲ R.

+55

	KADA	RENKAMĖS	IŠVYKSTAMĖ	REGISTRACIJA
BALBIERIŠKIO SEN.	Nuo 2019-12-03 Kiekvieną II 15:30–17:00	10 min. prieš išvykimą prie Balbieriškio seniūnijos (Klevų g. 4, Balbieriškis)	14.30 val. į Birštono sanatorijos „Versmė“ baseiną (B. Sruogos g. 9, Birštonas)	Būtina išankstinė registracija: Tel. (8 319) 54427 Mob. 8 678 79 995
STAKLIŠKIŲ SEN.	Nuo 2019-12-04 Kiekvieną III 15:30–17:00	10 min. prieš išvykimą prie Stakliškių seniūnijos (Vilniaus g. 2, Stakliškės)	14.35 val. į Birštono sanatorijos „Versmė“ baseiną (B. Sruogos g. 9, Birštonas)	Būtina išankstinė registracija: Tel. (8 319) 54427 Mob. 8 678 79 995
JIJEZNO SEN.	Nuo 2019-12-05 Kiekvieną IV 15:30–17:00	10 min. prieš išvykimą prie Jiezno seniūnijos (J. Basanavičiaus g. 1, Jieznas)	14.40 val. į Birštono sanatorijos „Versmė“ baseiną (B. Sruogos g. 9, Birštonas)	Būtina išankstinė registracija: Tel. (8 319) 54427 Mob. 8 678 79 995
N. ŪTOS SEN.	Nuo 2019-12-06 Kiekvieną V 15:30–17:00	10 min. prieš išvykimą prie N. Ūtos seniūnijos (Mokyklos g. 11, N. Ūtos sen.)	14.30 val. į Birštono sanatorijos „Versmė“ baseiną (B. Sruogos g. 9, Birštonas)	Būtina išankstinė registracija: Tel. (8 319) 54427 Mob. 8 678 79 995

SU SAVIMI BŪTINA TURĖTI:

- gertuvę su vandeniu
- rankšluostį
- gumines šlepetes
- guminę kepurėlę
- maudymosi kostiumėlį
- šampūną, dušo želę ar muilą

NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS

VEIKLA	KADA	KUR
Joga (trenerė – Simona)	Kiekvieną I–III 18:00 val.	Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, II a. (Dariaus ir Gireno g. 6, Prienai)
Kalanetika (trenerė – Ramunė)	Kiekvieną I–III 18:30 val.	Prienų lopšelyje – darželyje „Gintarelis“ (Starybinkų g. 17, Prienai)
Sveikatingumo mankštos Prienų gyventojams (trenerė – Ieva)	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną V 16:10 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Mažojoje salėje (II a.) (Vytauto g. 35, Prienai)
Sveikatingumo mankštos senjorams (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną I–IV 10:00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Choreografijos salėje (II a.) (Vytauto g. 35, Prienai)
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną IV–V 10:00 val.	Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione (Kęstučio g. 45, Prienai)

SVARBU:

Reikalinga išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27, 8 678 79995



Įvyko mokinių konferencija „Mokinys – mokiniui!“

Lapkričio 22 dieną Visuomenės sveikatos biure vyko mokinių konferencija „Mokinys – mokiniui“. Konferencijos metu keturių rajono mokyklų mokiniai pristatė pranešimus sveikatos gyvensenos ir patyčių prevencijos temomis. Konferencijos tikslas – skatinti Prienų rajono bendrojo ugdymo įstaigų mokinių bendravimą bei bendradarbiavimą, dalinimąsi atliktų veiklų gerąja patirtimi sveikatos srityje. Pranešimus vertino komisija, kurią sudarė Asta Gataveckienė, Virginija Zujiienė ir Danguolė Damijonaitė.



Mokinių pranešimai buvo vertinami pagal šiuos kriterijus: temos aktualumą, keliamų problemų svarbą atstovaujamos mokyklos bendruomenei, pateiktos informacijos tikslumą ir pagrįstumą, naujumą, kūrybiškumą ir įtaigumą, originalumą, apibendrinimų ir siūlymų / įžvalgų formulavimą.

Konferencijos metu buvo išrinktas vienas geriausias pranešimas – **Skaitės Radžiūnaitės** ir **Vėjūnės Savickaitės**.

„Vaisiai ir daržovės – vitaminų bombos“ („Ažuolo“ progimnazija). Šios mokinės buvo deleguotos atstovauti Prienų rajono savivaldybei į Kauno apskrities 5-12 klasių mokinių konferenciją „Mokinys-mokiniui!“, kuri vyko Domeikavoje. Mokinės konferencijai ruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, **Vaida Lazauskienė** ir technologijų mokytoja **Reda Zuikienė**.

Visi konferencijos dalyviai buvo apdovanoti padėkos raštais ir Visuomenės sveikatos biuro įsteigtais suvenyrais, o nugalėtojoms įteiktos ir Švietimo skyriaus vedėjo padėkos. Dėkojame dalyvavusiems Stakliškių ir Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijai, „Ažuolo“ progimnazijai, Skriaudžių pagrindinės mokyklos mokiniam, juos ruošusiems ir atlydėjusiems į renginį mokytojams.

Strielčiuose vyko protų mūšis

Lapkričio 20 d. Strielčių bibliotekoje vyko užsiėmimas dabar ypač aktualia tema – peršalimo ligų ir gripo profilaktika. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **A. Gataveckienė** papasakojo apie peršalimo ir gripo simptomus, šių ligų skirtumus, patarė, kaip nuo jų apsisaugoti. Taip pat renginio dalyvės pasidalijo savo patirtimi, kaip reikėtų stiprinti savo imunitetą, norint nesusergti užkrečiamomis kvėpavimo takų ligomis.



Vėliau vyko protų mūšis „Peršalimo ligų profilaktika. Antimikrobinis atsparumas“. Buvo sudarytos 2 komandos: „Sveikuolės“ ir „Drašuolės“. Komandoms buvo pateikiami įvairūs klausimai, susiję su užkrečiamomis ligomis ir antibiotikų vartojimu. Komandos stengėsi kuo teisingiau atsakyti į pateiktus klausimus bei pagilino savo sveikatos žinias. Nugalėjo komanda „Drašuolės“. Dėkojame visoms dalyvėms ir bibliotekininkei **Daivai Mockevičienei** už šiltą priėmimą ir glaudų bendradarbiavimą.

Moksleivių konkursas „Drauge nugalėsime bakterijų atsparumą antibiotikams!“

Lapkričio 13 d. įvyko Prienų rajono 10-11 ar II-III gimnazijų klasių moksleivių konkursas „Drauge nugalėsime bakterijų atsparumą antibiotikams!“, kuris skirtas Europos supratimo apie antibiotikus dienai paminėti.



Konkursas yra viena iš moksleivių saviraiškos ir sąmoningumo ugdymo formų, kurianti vertybinę sveikatos sampratą, skatinanti domėtis sveikatos saugojimo ir stiprinimo galimybėmis. Šio konkurso tikslas – teikti mokiniais informaciją apie antimikrobinį atsparumą, racionalų jų vartojimą ir skyrimą, savigydos aspektus, kitas infekcijų kontrolės priemones, kurios padeda keisti asmens požiūrį. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sudaryta komisija išrinko nugalėtoją, atsižvelgdama į šiuos vertinimo kriterijus: temos atitiktis ir atskleidimas; meninis ir techninis sprendimas; idėjos originalumas; pristatymo kūrybiškumas; taisyklingos kalbos vartojimas; estetinis apipavidalinimas, pateiktos informacijos tikslumas, įtaigumas. Konkurse dalyvavo Skriaudžių pagrindinės mokyklos mokinės **Rugilė Aukštuolytė** ir **Neda Jeseliūnaitė**, joms pasirodžius padėjo direktoriaus pavaduotoja ugdymui **Aidutė Jurešienė** bei Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos mokinė **Gerda Meškinytė**, kurią ruošė mokytoja Ona Zofija Jasaitienė ir visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, **Erika Bašinskaitė-Zubrienė**.

Į baigiamąją regioninę konferenciją, kuri vyks Lietuvos sveikatos mokslų universitete Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakultete lapkričio 27 d., išrinktos Skriaudžių pagrindinės mokyklos mokinės – **Rugilė** ir **Neda**. Dėkojame visiems dalyvavusiems konkurse ir linkime sėkmės ateityje!

Prienų rajono mokiniai dalyvavo stovykloje „Bendravimas sveikatai – Sniego gniūžtės mokykla, 2019“

Šių metų spalio 31 d. – lapkričio 3 dienomis Stakliškių, Jiezno, Veiverių Tomo Žilinsko ir „Žiburio“ gimnazijų I-II klasių mokiniai dalyvavo stovykloje „Bendravimas sveikatai – Sniego gniūžtės mokykla, 2019“, kuri vyko Vilkijos žemės ūkio mokykloje. Iš Prienų rajono vyko 8 mokinių komanda, kurią sudarė: **Jovita Diškevičiūtė**, **Mantas Vytas**, **Ula Brekštaitė**, **Gabija Andriulevičiūtė** (Stakliškių gimnazija), **Milena Dobilaitė**, **Rimantė Navickaitė**, **Ineta Kernazickaitė** („Žiburio“ gimnazija), **Laura Dzedravičiūtė** (Veiverių Tomo Žilinsko gimnazija).

Šiame renginyje dešimtų klasių moksleiviai ne tik įdomiai leido laisvalaikį be svaigalų kartu su bendraamžiais ir suaugusiais vadovais, bet ir mokėsi. Sveikatos stiprinimo tikslų šioje stovykloje siekiama mokantis padėti bendraamžiams ir jaunesniems moksleiviams gyventi sveikiau ir blaiviau. Per žaidimus, veiklas, psichologinius pratimus ir paskaitas sužinoma, kaip tinkamai išreikšti draugiškumą, pasisakyti apie problemas, palaikyti vieni kitus, priimti ir suteikti pagalbą. Stovykloje taip pat įgyjama žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą ir būdus, kaip jų atsakyti. Mažose grupėse aktyviai vyksta kūrybinė veikla, daug diskutuojama rūpimais klausimais, mokomasi išreikšti savo mintis ir jausmus. „Mes sulipome tvirtai,“ – teigė dalyviai. Ne vienas pasisakė, kad tai vienas geriausių jiems gyvenime nutikusių dalykų, ir tvirtino, kad pasijuto sustiprėję. Dalyviai įgijo pradinių įgūdžių dirbti prevencinį darbą su jaunesniais moksleiviais. Šios stovyklos personalą ir veiklos programą paruošė VŠĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“



kartu su Lietuvos sveikatos psichologų sąjunga. Stovykla šiais metais finansuojama iš Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo. Stovyklos Lietuvoje rengiamos jau 25-erius metus. Pirmoji „Sniego gniūžtės“ stovykla pagal adaptuotą Lietuvoje programą įvyko 1994 m. Kaune ir iki šiol tebegyvuoja.

Prienų rajono visuomenės sveikatos biuras, prisidėjęs prie šios stovyklos įgyvendinimo, dėkoja dalyvavusių mokyklų mokiniam – už mokinių pasiryžimą dalyvauti, mokyklų administracijai ir mokytojams – už mokinių skatinimą dalyvauti. Stakliškių gimnazijos mokyklinio autobusiuko vairuotojui Antanui – už saugią kelionę į stovyklą ir iš jos. Žinoma, labiausiai dėkoja mokinių tėveliams, kad pasitikėjo ir išleido vaikus į šią stovyklą.

Tikimės, kad kitais metais sulauksime dar didesnio dalyvių skaičiaus.

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURE (REVUONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime žurno ir gimnastikos su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995

NEMOKAMI JOGOS IR KALANETIKOS UŽSIĖMIMAI

NUO LIEPOS 8 D.

JOGA

Kada | Kur

Kiekvieną I ir III 18:00-19:30 val.

Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos II aulėse

Mokytoja – Simona

KALANETIKA

Kada | Kur

Kiekvieną I ir III 18:30-19:30 val.

Prienų lapštelio - darželio „Gintarelis“ sporto salėje

Mokytoja – Ramunė

I UŽSIĖMIMUS BŪTINA ATSINEŠTI SAVO KILIMĖLĮ

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
prienai.vs.biuras@gmail.com | (8 319) 544 27, 8 678 79995

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti

ŠIE RODIKLIAI:

KG
Kūno svoris

KMI
Kūno masės indeksas (KMI)

Kūno raumenų ir riebalų kiekis

Visceralinių (vidinių) riebalų lygis

Kūno skysčių kiekis

Mineralinė kaulų masė

Metabolinis amžius ir kt.

VIETA | KADA

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Revuonos g. 4, Prienai)

Pirmadieniais 13⁰⁰-15⁰⁰
Penktadieniais 13⁰⁰-15⁴⁵

Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995