Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Medaus savybės ir nauda sveikatai

Medus – vienas seniausių maisto ir sveikatai naudingų produktų. Dar prieš 2400 m. Hipokratas rašė apie atsikosėjimą skatinančias medaus savybes, Galenas teigė, kad medus pagerina virškinimą. Graikai tikėjo, kad medus gali pailginti žmogaus gyvenimą, teikti žvalumo ir sveikatos.

Medų bitės gamina iš nektaro. Tai cukringas skystis, kurį žydėjimo metu žieduose išskiria augalai. Medaus skonis ir kvapas priklauso nuo augalų žiedų kvapo, iš kurių paimtas nektaras. Taip pat jis priklauso nuo bičių vaško ir kitų kvapų, kurie yra avilyje. Medus yra gliukozės ir fruktozės mišinys, kurį mūsų organizmas pasisavina labai greitai. Jis yra vienas iš tų retų produktų, kurio beveik nereikia perdirbti. Jis greitai pasisavinamas ir greitai atstato žmogaus jėgas. Medaus rūšių cheminė sudėtis bei biologinės ypatybės skirtingos. Tai priklauso nuo augalų, iš kurių rinktas nektaras, ir nuo metų laiko. Meduje randama apie 300 įvairių medžiagų: apie 19 proc. vandens, daug angliavandenių, iš kurių daugiausia – fruktozės ir gliukozės (po 33 ir 40 proc.). Taip pat meduje yra 1,5–5 proc. sacharozės, 5–10 proc. maltozės, kitų cukrų, mineralinių medžiagų (geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio), vitaminų (B1, B2, B3, PP, niacino, pantoteno rūgšties), nedideli kiekiai fermentų, fitoncidų, hormonų, eterinių aliejų bei medžiagų, turinčių aromatinių, antioksidacinių bei baktericidinių savybių.

Ką tik išsuktas medus būna skystas, tačiau vėliau jis kristalizuojasi, o tai – geros kokybės požymis. Kristalizuodamasis medus šviesėja, o ant sutirštėjusio medaus paviršiaus susiformuoja balta gliukozės plutelė, kuri laikoma itin vertinga. Tokį medų galima drąsiai pirkti. Žiemą nepirkite skysto medaus – jis gali būti perkaitintas ir netekęs veikliųjų medžiagų. Tinkamai paruoštas bei gerai išlaikytas natūralus lietuviškas medus sveikatos požiūriu yra pats vertingiausias. Per anksti iš avilio išimtas medus linkęs surūgti. Surūgusį medų nesunku atpažinti iš nemalonaus, rūgštaus kvapo. Be to, jis inde

(Nukelta į 5 p.)

„Tėvų linijoje“ budi daugiau psichologų, ir ilgėja darbo laikas

Profesionalių psichologų konsultacijos telefonu „Tėvų linijoje“ nuo liepos pradžios teikiamos ir rytais – nuo 9 val. Nemokamai ir anonimiškai pasitarti su psichologu įvairiais vaikų auklėjimo klausimais galės daugiau nei iki šiol tėvų, įtėvių, globėjų bei senelių iš visos Lietuvos.

Dėl COVID-19 dar labiau išaugo psichologo konsultacijų poreikis

Daugiau nei 2,5 metų Paramos vaikams centre veikiančioje „Tėvų linijoje“ visą laiką skambinančiųjų yra kur kas daugiau nei galima atsiliepti dėl riboto linijos darbo laiko. Vien pernai liko neatsiliepta pusė skambučių. Dėl COVID-19 sukeltos situacijos dar labiau išaugo tėvų poreikis kreiptis patarimų ir karantino metu, ir jam pasibaigus.

„Bendra įtampa, kurią sukėlė prisitaikymo prie naujų aplinkybių iššūkiai, nežinomybė dėl ateities, nerimas dėl savo bei artimųjų sveikatos, prisidėjo, kad daugiau įtemptų situacijų kildavo ir namuose. Tėvų darbas iš namų, vaikų nuotolinis ugdymas, riboti kontaktai su artimaisiais, mažesnės galimybės gauti „gyvą“ specialistų

(Nukelta į 5 p.)

Vyko sveikatingumo stovykla

Liepos 14–15 d. nuostabios gamtos apsuptyje įsikūrusioje sodyboje „Guosta“ Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono savivaldybe, organizavo pirmąją sveikatingumo stovyklą. Į dviejų dienų trukmės sveikos gyvensenos stovyklą susirinkusius dalyvius pasveikino Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Ilona Lenčiauskienė ir visiems stovyklos dalyviams palinkėjo įgyti naujų sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, geros nuotaikos, neblėstančios energijos ir stiprios sveikatos.

Pirmoji stovyklos diena prasidėjo nuo praktinių fizinio aktyvumo užsiėmimų (sporto treneris – **Olegas Batutis**), vėliau stovyklos dalyviai klausėsi paskaitos „Sveikas senėjimas, lėtinių ligų profilaktika ir gydymas“ (lektorius – **Marius Zaveckas**). Po skanių ir sveikų pietų visi dalyviai su nekantrumu laukė teorinio-praktinio sveikatos psichologės užsiėmimo, kuriame dalyviai susipažino su dailės terapija (lektorė – **Milda Vaznevičienė**). Pasisėmę psichologinių žinių, dalyviai ir vėl turėjo galimybę pasimankštinti su treneriu O. Batučiu. Truputį pailsėję ir atsikvėpę po mankštos, stovyklautojai dalyvavo praktiniuose sveiko maisto gaminimo užsėmimuose. Pavakarieniavę dalyviai mokėsi streso valdymo ir kvėpavimo pratimų technikos. Po intensyvios ir daug

(Nukelta į 4 p.)

Šiaurietiškojo ėjimo mokymai vaikams Naujosios Ūtos seniūnijoje

Besidžiaugiant vasaros atostogomis bei gražiu oru, liepos 3 d. vaikai iš N. Ūtos, Šilavoto ir Balbieriškio seniūnijų dalyvavo pusės dienos stovykloje Naujosios Ūtos parkelyje. Stovykla prasidėjo šiaurietiškojo ėjimo mokymais, kuriuos vedė Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistė Birutė Vitkauskaitė. Vaikai buvo supažindinti su šiaurietiškojo ėjimo technika, kiekvienas bandė eiti su lazdomis atliekant kuo teisingesnius judesius. Taip pat su vaikais žaidėme žaidimus panaudodami lazdas. Pabaigoje užsiėmimo vaikai buvo apdovanoti biuro įsteigtais suvenyrais.

Saikas – sveikatos tėvas. *(G. Lichtenbergas)*

Saugiai mėgaukitės vasaros tiekiamais malonumais

Vasara – tai atostogų, pramogų, aktyvaus laisvalaikio ir buvimo gamtoje metas, tačiau besidžiaugiant puikiu oru reikėtų nepamiršti savo sveikatos bei saugumo:

- Venkite tiesioginių saulės spindulių didžiausio saulės aktyvumo metu, t. y. nuo 11.00 iki 17.00 val.
- Eidami į lauką, užsidėkite galvos apdangalą ir nešiokite saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- Dėvėkite lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
- Vandenį gerkite ne tik tada, kai ištrokštate, tačiau visą dieną.
- Venkite alkoholio ar kofeino turinčių gėrimų.
- Valgykite lengvus ir nekaloringus patiekalus.
- Karštomis dienomis ribokite fizinį krūvį.
- Kasdien naudokite apsaugos nuo saulės priemones su ne mažesniu kaip 15 SPF.
- Nepalikite uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri.

Žindymas – geriausia dovana mažyliui!

Pirmoji rugpjūčio mėnesio savaitė minima kaip pasaulinė kūdikių žindymo krūtimi savaitė. Ja siekiama atkreipti dėmesį į žindymo skatinimo ir palaikymo svarbą. Žindymas – tai geriausia, ką galite duoti savo vaikui nuo pirmosios akimirkos šiame pasaulyje. Iki gimimo būdamas uždaroje, šiltoje, saugioje erdvėje – mamos pilve, naujagimis čiulpė kumštelį, pirštelius. Gimęs naujagimis, pajautęs bet kokį diskomfortą, bando jo atsikratyti, ir vienintelė vieta, kur jis gali pajausti sau pažįstamą veiksmą, yra motinos rankos, vienintelis veiksmas yra čiulpimas, ir vienintelis pažįstamas skonis ir kvapas yra motinos pienas.

Su motinos pienu vaikas gauna ne tik svarbių maistinių medžiagų, imuninių veiksnių, bet ir artumo bei saugumo jausmą. Tarp žindomo kūdikio ir jo mamos susiformuoja stipriausias ryšys, kokį tik žmogus sugeba sukurti. Specialistai primena, kad siekiant užtikrinti optimalų kūdikių augimą, vystymąsi ir sveikatą rekomenduojama kūdikius išimtinai žindyti pirmus 6 gyvenimo mėnesius ir tęsti žindymą iki vaikui sukaks 2-eji, o jeigu motina ir kūdikis to nori, tai ir ilgiau.

Žindymas taip pat yra motinos ir vaiko bendravimo pagrindas, jis padeda užmegzti ir išlaikyti stiprų emocinį ryšį tarp motinos ir kūdikio. Žindančios motinos subtiliau suvokia kūdikio norus, greičiau pastebi jo būklės pokyčius ir jam padeda.

(Nukelta į 5 p.)

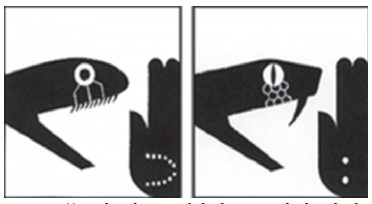
Būkite atsargūs gamtoje

Gyvatės įkandimas

Lietuvoje yra vienintelė nuodinga gyvatė – angis. Angis gyvena drėgnuose miškuose, miško aikštelėse, aukštapelkėse, pamiškėse. Mėgsta šiltas ir saulėtas vietas. Miške uogaujant ar grybaujant, reikėtų būti atidesniems – neužlipti ant gyvatės, nekišti rankos po šaknimis, kelmais, pamačius gyvatę negaudyti jos. Gyvatė kanda tik gindamasi, jeigu leisime jai ramiai pasišalinti, ji pati nepuls.

Karštomis dienomis gyvatės gali atšliaužti į daržus, prie šulinių, namo, tvarto pamatų. Gyvatė dažnai painiojama su bekoju driežu gluodenu ar žalčiu. Žaltys turi geltonus skruostus. O įkandus ropliui jį identifikuoti galima pagal įkandimo žymes. Įkandus žalčiui matysis dantų juosta, panašiai kaip žandikaulis, o įkandus gyvatei matosi tik dvi žymės.

Paciento savijauta po įkandimo priklauso nuo bendros organizmo būklės, amžiaus (jautresni vaikai ir vyresnio amžiaus žmonės), įkandimo vietos (kuo arčiau galvos ir kaklo, tuo ryškesni bus apsinuodijimo požymiai). Pirmomis valandomis daugeliui pacientų kyla bendroji reakcija: baimė, galvos svaigimas, silpnumas, gali atsirasti vėmimas, viduriavimas, padažnėti širdies ritmas, kristi kraujospūdis. Dažniausiai įgeliamos galūnės, todėl jos ima



pamažu tinti, sunkiais atvejais tinimai gali kilti iki liemens, tada visus galūnės audinius apima uždegimas, jie tampa skausmingi, oda patamsėja, prasideda kraujagyslių ir limfagyslių uždegimas.

Pirmoji pagalba:

- Pirmiausia nuraminkite nukentėjusįjį.
- Paskambinkite 112.
- Nuimkite žiedus, laikrodį, apyrankes ar kitus daiktus, kurie, tinstant audiniams, gali sutrikdyti kraujotaką.
- Stenkitės kuo mažiau judinti įkąstą galūnę.
- Esant galimybei įkandimo vieta šaldoma, tam galima panaudoti ledą ar šaldytų daržovių maišelį, suvyniotą į rankšluostį.
- Stenkitės galūnę laikyti žemiau širdies lygio.

Svarbu:

- Nenaudokite arteriją užspaudžiančių timpų, nesiurbkite (nečiulpkite) gyvatės įkandimo žaizdos, nes siurbimas pašalina tik nedidelį kiekį gyvatės nuodų, neturi klinikinės reikšmės ir gali pasunkinti sužeidimą.
- Nebandykite gaudyti gyvatės, bet įsiminkite jos spalvą ir kaip ji atrodo.
- Stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako) ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimai).

Vyko sveikatingumo stovykla

(Atkelta iš 3 p.)

įspūdžių pilnos dienos laukė sveikatinantis laisvalaikis ir bendravimas.

Antrąją stovyklos dieną stovyklautojai pradėjo nuo rytinės mankštos ir maudynių Guostos ežere. Vėliau vyko sveikatos psichologės teoriniai-praktiniai užsiėmimai, praktiniai fizinio aktyvumo užsiėmimai bei praktinis sveiko maisto gaminimo užsiėmimas.

Profesionalūs lektoriai stovyklos dalyvius kasdien įtraukdavo į vis skirtingesnes ir įdomesnes veiklas bei užduotis, kurios sustiprino stovyklautojų sveikatos žinias ir įgūdžius. Stovyklos metu daug dėmesio buvo skiriama fizinei ir psichinei sveikatai. Paskaitų ir praktinių užsiėmimų metu dalyviai kompleksiškai susipažino su pagrindiniais ir svarbiausiais sveikos gyvensenos principais ir išmoko juos praktiškai pritaikyti savo kasdienėje veikloje. Stovyklos metu sukurta draugiškumo ir bendrystės atmosfera sukūrė stiprius žmonių tarpusavio ryšius, kurie tikimės, tęsis ir ateityje. Dėkojame visiems dalyvavusiems!

Stovykla finansuojama Europos Sąjungos socialinio fondo lėšomis įgyvendinant projektą „Prienų rajono gyventojų sveikatos stiprinimas“.

Kuriame Lietuvos ateitį
2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programa

Rinkite tik gerai žinomus grybus

Prasidėjus grybavimo sezonui į miškus plūsta miško gėrybių rinkėjai, tačiau reikia nepamiršti, kad grybai gali turėti ne tik maistinių, bet ir nuodingų savybių. Dalis valgomų ir nuodingų grybų yra panašios išvaizdos, todėl dažniausiai nepatyrę grybautojai grybais apsinuodija supainioję valgomus su nuodingais grybais.

Sveikatos problemų gali sukelti ir valgomi, ir nuodingi grybai. Pirmuoju atveju negalavimai yra susiję su virškinimo sutrikimais. Kadangi grybai yra priskiriami sunkiai virškinamam maistui, žmonės, turintys jautresnę virškinimo sistemą, gali skųstis sunkumu skrandyje, pykinimu, vėmimu ir viduriavimu. Tačiau šie, per keletą valandų po grybų valgymo atsiradę simptomai neretai praeina savaime, per 2-4 valandas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvoje žinomų apie 400 rūšių grybų nuodingų yra 40. Dažniausiai apsinuodijama

nuodingą grybą supainiojus su valgomuoju. Problemų gali kilti ir prisirinkus mažai žinomų grybų ar valgius nepažįstamųjų rinktus grybus.

(Nukelta į 5 p.)

ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

Konsultacijos vyks:
9:00-20:00 val.
(J. Basanavičiaus g. 16 I a., Prienai.)

Skubios konsultacijos teikiamos:
8 671 02 737

Būtina išankstinė registracija:
(8 319) 54 427
8 678 79 995

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

Kreiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekoduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų. Pagal poreikį priklausomybių konsultacijos teikiamos seniūnijose.

Vaikų ir paauglių gyvensena ir sveikata Prienų rajono savivaldybėje

2019 m. gegužės–birželio mėnesiais Prienų rajono savivaldybėje buvo atliktas moksleivių gyvensenos ir sveikatos tyrimas. Šis tyrimas atliktas vadovaujantis tarptautinio HBSC (angl. Health Behaviour in School-aged Children) tyrimo protokolu. HBSC tyrimas – tai vienas iš pagrindinių paauglių gyvensenos ir sveikatos stebėsenos tyrimų Europoje, atliekamas pagal griežtą, vieningą tarptautinį tyrimo protokolą.

Moksleiviai atrinkti laikantis reprezentatyvios imties sudarymo principų, atsitiktinai atrenkant mokyklas. Svarbu pabrėžti, kad tiriamųjų dalyvavimas biomedicininiuose tyrimuose yra savanoriškas, o vaikų iki 16 m. amžiaus dalyvavimui reikalingi ir tėvų sutikimai. Dėl šios priežasties vykdant tiriamųjų apklausą 5, 7 ir 9 klasėse, asmens informavimo forma moksleivių tėvams buvo pateikta elektroniniame dienyne, sudarant galimybę jų vaikui nedalyvauti tyrime. Tyrimas buvo atliekamas klasėse, užtikrinant visišką tiriamųjų anonimiškumą, taip pat papildomai informuojant apie galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime.

Moksleivių apklausos metu buvo prašoma užpildyti popierinę anoniminę anketą, atsakant į klausimus apie jų gyvenseną, sveikatą ir gerovę, rizikingą elgseną bei socialinę aplinką. Atsižvelgiant į tiriamųjų amžių buvo naudojami du anketos variantai. Pirmoji anketa buvo skirta 5 ir 7 klasių (60 klausimų), antroji – 9 klasių moksleiviams (75 klausimai). Prienų rajono savivaldybėje 2019 m. atsitiktiniu būdu buvo atrinktos 7 mokyklos, kuriose buvo apklausti 295 moksleiviai, iš kurių 23,1 proc. buvo penktokai, 29,2 proc. septintokai ir 47,8 proc. devintokai. Moksleivių atsako dažnis siekė 61,3 proc. Berniukai šioje imtyje sudarė 49,5 proc., mergaitės – 50,5 proc., moksleivių amžiaus vidurkis buvo 13,5±1,73 m.

Vertinant Prienų moksleivių mitybos įpročius pastebima, kad daugiau nei pusė mokinių (57 proc.) ne kasdien valgo namuose su šeimos nariais. Vertinant pagal lytį berniukai rečiau valgo su šeima nei mergaitės. Vertinant pagal klases pastebima, kad vyresni vaikai dažniau privengia kartu prie bendro stalo valgyti su šeimos nariais. Kas antras Prienų rajono moksleivis ne kasdien pusryčiauja darbo dienomis (55 proc.), tarp jų – beveik du trečdaliai (60 proc.) devintų klasių moksleivių. Savaitgaliais reguliariai pusryčiaujančių vaikų buvo beveik trečdaliu daugiau nei darbo dienomis (74 proc.).

Tyrimo duomenys atskleidė, kad Prienų rajono savivaldybės moksleiviai pasižymi nepakankamu ir nereguliariu vaisių ir daržovių vartojimu: daugiau nei du trečdaliai moksleivių nurodė, kad ne kasdien valgo vaisius (69 proc.), ir nors daržovių suvartojimas buvo šiek tiek didesnis, tačiau vis tiek nepakankamas. Beveik du trečdaliai mokinių nurodė, kad ne kasdieną valgo daržoves (62 proc.).

Dažno moksleivio mitybos raciono dalis yra mažą maistinę vertę turinčių produktų vartojimas – įvairūs saldumynai, gazuoti ir saldūs gėrimai. Beveik kas septintas moksleivis kasdien valgo saldainius ir šokoladą bei geria gazuotus saldžius gėrimus (atitinkamai – 13 proc. ir 15 proc.). Lyginant mergaites ir berniukus, pastebima, kad mergaitės šiek tiek dažniau valgo saldainius ir šokoladą, bet rečiau geria gazuotus saldžiuosius gėrimus (atitinkamai – 16 proc. ir 13 proc.), o berniukai dažniau geria gazuotus ir saldžius gėrimus ir mažiau valgo saldainius ir šokoladą (atitinkamai – 15 proc. ir 11 proc.).

Taip pat tyrimas atskleidė, kad Prienų rajono savivaldybės moksleiviai nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Per pastarąsias 7 dienas kasdiene fizine veikla, kuri truko ne mažiau kaip 60 minučių, užsiėmė šiek tiek mažiau nei šeštadalis moksleivių (16 proc.). Vertinant pagal lytį pastebima, kad mergaitės pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu nei berniukai. Tik viena iš dešimties mergaičių nurodė, kad per pastarąsias 7 dienas užsiėmė kasdiene fizine veikla.

Vertinant miego ypatumus tarp Prienų rajono moksleivių, nustatyta, kad kas antras moksleivis daugiau nei kartą per savaitę pabudęs ryte nesijaučia žvalus ir pailsėjęs. Vertinant pagal lytį pastebima, kad ši problema būdingesnė mergaitėms nei berniukams (atitinkamai – 57 proc. ir 42 proc.). Analizuojant rezultatus pastebimas amžiaus gradientas – su vyresniu amžiumi ši problema didėja. Beveik du trečdaliai (63 proc.) devintų klasių moksleivių nurodė, kad ryte atsibudę nesijaučia žvalūs ir pailsėję. Beveik kas šeštas Prienų rajono savivaldybės moksleivis susiduria su sunkumais užmigti (16 proc.). Nustatyta, kad su šia problema dažniau susiduria mergaitės nei berniukai (atitinkamai – 23 proc. ir 9 proc.).

Maždaug 9 iš 10 moksleivių, besimokančių Prienų rajone, savo sveikatą vertino patenkinamai arba blogai. Tyrimas atskleidė, kad šiek tiek daugiau nei pusė (52 proc.) Prienų rajono savivaldybės moksleivių per pastaruosius 12 mėnesių buvo susižeidę ar patyrę kitų nelaimingų atsitikimų, dėl kurių teko kreiptis pagalbos į gydytojus ar kitus sveikatos priežiūros specialistus.

Moksleivių burnos higienos įpročiai kelia susirūpinimą. Nustatyta, kad tik šiek tiek daugiau nei pusė (54 proc.) Prienų rajono savivaldybės moksleivių savo dantis valosi bent du kartus per dieną. Ši problema yra žymiai labiau išreikšta tarp berniukų (72 proc.), nei mergaičių (36 proc.).

Kas trečias moksleivis nurodė patiriantis psichosomatinius simptomus (27 proc.). Ši problema labiau paplitusi tarp mergaičių (39 proc.) ir devintų klasių mokinių (42 proc.). Beveik kas dešimtas moksleivis (9–12 proc.) per pastaruosius 6 mėnesius jautė galvos svaigimą, silpnumą, nugaros, galvos, skrandžio ar pilvo skausmus. Mergaitės dažniau nei berniukai jautė galvos svaigimą, silpnumą, skrandžio ir galvos skausmus.

Kas penktas moksleivis (20 proc.) nurodė jaučiantis nervinę įtampą, susirūpinimą, kas ketvirtas moksleivis jautėsi irzlus ar buvo blogos nuotaikos (23 proc.). Beveik kas trečias Prienų rajono savivaldybės moksleivis bendrą savijautos lygį įvertino žemesniu nei vidutinis (28 proc.), maždaug kas trečias jaunuolis nurodė, kad nesijaučia aktyvus ar energingas (29 proc.), ramus ar atsipalaidavęs (32 proc.), jautė kasdienių dominančių dalykų trūkumą (31 proc.).

Vertinant alkoholio vartojimo įpročius nustatyta, kad šiek tiek mažiau nei pusė (46 proc.) Prienų rajono moksleivių yra bent kartą vartoję alkoholinių gėrimų. Vertinant pagal lytį pastebima, kad mergaitės dažniau nei berniukai nurodė bent kartą vartoję alkoholinių gėrimų (atitinkamai – 51 proc. ir 46 proc.). Kas penktas moksleivis yra vartojęs alkoholio per pastarąsias 30 dienų (18 proc.), o 14 proc. moksleivių buvo bent dukart vartoję alkoholio iki apsvaigimo. Dvigubai dažniau nuo alkoholio buvo apsvaigę berniukai (20 proc.) nei mergaitės (11 proc.). Pastebima, kad su amžiumi didėja alkoholio vartojimas ir su juo susijusios patirtys.

Beveik trečdalis mokinių yra mėginę kada nors rūkyti (32 proc.), kiek mažiau nei pusė mokinių bandė rūkyti elektronines cigaretes (40 proc.). Šis rūkymo būdas buvo dažnesnis per paskutines 30 dienų nei įprastų cigarečių rūkymas. Tarp devintokų 12 proc. nurodė bandę rūkyti nelegalių ir agresyvių psichotropinių medžiagų – kanapių. Ši elgsena labiau išreikšta tarp berniukų nei mergaičių (atitinkamai – 20 proc. ir 4 proc.). Vertinant berniukų ir mergaičių žalingą elgseną pastebima, kad rūkymo patirtys tarp berniukų yra dažnesnės

(Nukelta į 6 p.)

Medaus savybės ir nauda sveikatai

(Atkelta iš 3 p.)

susisluoksniuoja: apačioje nusėda tirštas, o viršuje lieka skystas. Vandens kiekis tokiame meduje viršija normą. Patikrinti, ar medus subrendęs, galima liaudišku būdu: šviežias, dar nesutirštėjęs medus, pasemtas ir pilamas iš šaukšto, teka nenutrūkstama srovele, formuodamas piramidę. Medaus defektas – per didelis drėgmės kiekis. Jis rodo, kad medus dar nesubrendęs.

Medaus rūšys

Pagal kilmę medus skirstomas į vienarūšį (monoflorinį) – grikių, liepų, kt. ir daugiarūšį (poliflorinį) – pievų, miškų. Žmogui vertingesnis yra daugiarūšis, ypač spygliuočių lipčiaus, medus. Jame daugiau retų junginių.

Panagrinėkime, kuo vertingas kiekvienos rūšies medus.

Liepų medus – šviesiai geltonas, kartais gelsvai žalsvas, malonaus liepų žiedų kvapo. Tinka gydyti peršalimo ligas, malšina kosulį, skatina prakaitavimą.

Aviečių medus – nuo šviesiai geltono su žalsvu atspalviu iki tamsaus kaip smala, susikristalizavęs darosi labai šviesus su pilkšvu ar melsvu atspalviu, kristalizuojasi smulkiai, malonaus aviečių kvapo. Tinka peršalimo ligoms gydyti, malšina kosulį, galima vartoti profilaktiškai.

Grikių medus – tamsiai geltonas ar rudas, aštraus specifinio skonio ir kvapo. Jis turi daug geležies ir baltymų.

Pievų medus yra poliflorinis, t.y. surinktas iš daugelio augalų žiedų, malonaus skonio, geltonas arba gelsvai rusvos spalvos. Jame yra daug aromatinių medžiagų, nemažai B grupės ir C vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems žmonėms ir peršalimo ligoms gydyti.

Miško medus – dažniausiai tamsus (priklauso nuo miško augalų), turi daug mineralinių medžiagų, kalio ir natrio druskų. Labai naudingas žmogaus organizmui.

Medaus nauda

Bičių medų (dėl jo gydomųjų savybių) nuo seno naudoja daugybė tautų. Senoviniuose rankraščiuose yra nemažai receptų, kuriuose minimas medus. Šiais laikais gydomąsias medaus savybes imta tirti kur kas atidžiau, ir gauti rezultatai leidžia medų priskirti prie aktyviausių gamtos teikiamų vaistų. Medų vartoti labai naudinga dėl jame esančių žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų: geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio, vitaminų. Be to, medus pasižymi ir antibakterinėmis savybėmis. Medus vartojamas viršutinių kvėpavimo takų uždegimo (laringito, faringito, sinusito, tracheito, ūmaus bronchito) atvejais kaip antibakterinė ir kosulį mažinanti priemonė. Sergant medų reikėtų gerti su šiltu pienu, arbata. Medus yra efektyvus, gydant ūminį ir lėtinį kepenų uždegimus, hipertoniją ir aterosklerozę, kvėpavimo ir virškinamojo trakto ligas. Gliukozė gerina širdies veiklą, skatina medžiagų apykaitos procesus bei padeda neutralizuoti nuodingąsias medžiagas. Meduje yra vitaminų ir organinių rūgščių, pastarosios gerai veikia žmogaus nervus. Vakare išgertas medaus tirpalas gerina miegą ir tinka vartoti nerviškai jautriems asmenims, ypač nemigos metu. Medaus vonios raminamai veikia nervų sistemą, stiprina organizmą, gerina miegą. Į šilto vandens vonią reikia įdėti 200 g medaus, gerai išmaišyti ir vonioje išbūti 20–30 min.

Sveikatai stiprinti ir profilaktiškai reikia naudoti tik natūralų kokybišką medų. Jis turi būti reikiamos konsistencijos, gero skonio, be pašalinių kvapų. Patartina suvartoti 50–100 g medaus per parą, šį kiekį suvalgant per 3–4 kartus.

Bitininkai sako, kad geriausias medus būna koriuose – jis išsaugo visas gydomąsias savybes. Be to, vaške vitamino A (karotino) yra netgi daugiau negu morkose. Kramtant medaus korį, vitaminas pasisavinamas per burnos gleivinę. Prarytas gabalėlis vaško slopina kenksmingas virškinamojo trakto medžiagas. Mūsų protėviai valgė medų su koriais ir bičių duonele. Šeilės tirpina aktyviąsias vaško medžiagas, kurios palankiai veikia dantis. O svarbiausia – kramtomas vaškas su medumi profilaktiškai veikia kvėpavimo takus. Vartojant medų dažniausiai patariama jį atskiesti, nes taip jo sudedamosios medžiagos lengviau patenka į organizmo audinių ląsteles. Medaus po truputį galima dėti į salotas, košes, varškę, pieną ar šiltą arbatą. Medų reikia laikyti ne aukštesnėje kaip +10°C temperatūroje, jo negalima kaitinti, nes esant +37°C temperatūrai jis praranda daugelį vertingų savybių. Patartina laikyti šaldytuve, saugoti nuo šviesos.

Atminkite: medų vartoti gali ne kiekvienas – medaus inhaliacijos gali pakenkti bronchų astmos priepuolių metu, šio produkto turi vengti sergantieji plaučių emfizema ir visi tie, kuriems medus sukelia alergiją.

Parengta pagal A. Baltuškevičiaus knygą „Bičių produktai – žmonių sveikatai“

„Tėvų linijoje“ budi daugiau psichologų, ir ilgėja darbo laikas

(Atkelta iš 3 p.)

pagalbą, turi savo padarinių ir dabar“, – sako Paramos vaikams centro psichologė, „Tėvų linijos“ vadovė **Jūratė Baltuškienė**.

Išlieka aktualūs ir įprastai tėvus neraminantys klausimai: kaip reaguoti, kai 2–3 metų vaikas viskam prieštarauja, kas padeda motyvuoti vaikus mokytis, kodėl staiga pasikeičia paauglio elgesys, kaip spręsti agresyvaus elgesio sukeltas problemas ir kt.

Ilgesnis darbo laikas: nuo 9 iki 13 val. ir nuo 17 iki 21 val.

Siekiant suteikti daugiau konsultacijų – psichologinių žinių ir rekomendacijų įvairiais tėvystės klausimais – „Tėvų linijos“ darbo laikas ilginamas ir pradeda dirbti daugiau psichologų-konsultantų. Dabar nemokamu numeriu 8 800 900 12 galima skambinti darbo dienomis nuo 9 iki 13 val. ir nuo 17 iki 21 val.

„Psichologai konsultuos ir rytais, nes tai patogus metas tėvams, kurių darbo diena dar neįsibėgėjo, o vaikai jau palydėti į darželį ar nuo rudens eis į mokyklą. Be to, prie telefonų budės daugiau psichologų įprastu, vakariniu metu ir vidurdienį. Mat tėvams lengviau rasti laiko konsultacijai pietų pertraukos metu, o vakarais kyla daugiau įtampos tarp šeimos narių ir atsakymo, kaip elgtis ar pagalbos nusiraminti, reikia iš karto“, – pastebi J. Baltuškienė.

Skirtingai nuo kitų pagalbos linijų, kurios remiasi savanoriška veikla, „Tėvų linijoje“ dirba tik profesionalūs psichologai. Jie padeda suprasti vaikų elgesį, savijautą, poreikius ir paaiškina kiekvieno amžiaus tarpsnio raidos ypatumus. Didelę darbo su vaikais patirtį sukaupę Paramos vaikams centro psichologai pataria, kaip spręsti konkrečią situaciją. Taip pat padeda suaugusiesiems nusiraminti ir suvaldyti emocijas, kai situacija yra įtempta. Rekomenduoja, kaip mokyti vaikus susivaldyti ir tinkamai reikšti jausmus.

Žindymas – geriausia dovana mažyliui!

(Atkelta iš 3 p.)

Motinos pienas yra vienintelis geriausias naujagimio, kūdikio maistas. Tik jis:

- patenkina visus kūdikio maisto medžiagų ir vandens poreikius pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius;
- nuo pat gimimo yra tinkamas kūdikio virškinimo sistemai, t.y. tik jį naujagimis, kūdikis pajėgia geriausiai pasisavinti; motinos pienas virškinamas lengviau ir greičiau (per 1,5–2,5 val., retai 3–4 val.) nei adaptuotas mišinys (per 3–4 val.);
- skatina gerą naujagimio, kūdikio augimą ir fizinį vystymąsi, protinį brendimą;
- aprūpina naujagimio, kūdikio organizmą imuninėmis medžiagomis, t. y. apsaugo jį nuo daugelio ligų sukėlėjų, toksinų, blokuoja alergenų patekimą į organizmą;
- yra visada švarus, šiltas, geriausias ir ekonomiškiausias maistas.

Žindymas teigiamai veikia ir motiną: tuojau po gimdymo pridėtų prie krūties naujagimių net ir silpnas žindimas skatina hormono oksitocino išsiskyrimą, kuris skatina gimdos raumenų susitraukimą, t. y. pagerina ir pagreitina placentos atsiskyrimą, sumažina kraujavimo pavojų. Be to, žindant kūdikį daugiau išsiskiria hormono prolaktino, kuris ne tik skatina pieno gamybą, bet ir padeda formuotis motinystės jausmui. Žindymas greičiau padeda gimdai susitraukti, mažina pogimdyvinio kraujavimo riziką. Verta paminėti, kad žindžiusios motinos rečiau serga krūties vėžiu, kiaušidžių vėžiu, osteoporoze.

Žindymas neišsekina labiau nei dirbtinis maitinimas, nes:

- mama kartu su mažyliu gali pamiegoti bet kuriuo paros metu;
- sutaupoma laiko, nes nereikia plauti, sterilizuoti dirbtinio maitinimo indų, lieka daugiau laiko poilsiui ir kūdikio priežiūrai;
- motinos pienas visada „paruoštas“, sterilus, kūdikiui lengvai prieinamas, atitinka jo poreikius, nereikia jaudintis dėl to, kad ruošiant mišinį pateks teršalų ar infekcija, kuri gali sukelti viduriavimą.

Žindymas – nesenkantis meilės ir teigiamų emocijų šaltinis ir kūdikiui, ir mamai!

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS

Mokymų pavadinimas	Darbo diena
Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas	Trečiadienis
Privalomasis higienos įgūdžių mokymas	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	Penktadienis

Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis
tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995
Maloniai lauksime Jūsų!

Rinkite tik gerai žinomus grybus

(Atkelta iš 4 p.)

Trumpi patarimai grybų mėgėjams:

- Rinkite tik gerai pažįstamus grybus.
- Nevalgykite kitų rinktų grybų. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ir / ar asmenų, turinčių regos sutrikimų, rinktais grybais.
- Nemanykite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgiusieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgiusiajam.
- Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas.
- Apsinuodijimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai.
- Persivalgiusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime turi praeiti per 4-6 val.
- Užsitęsus virškinamojo kanalo sutrikimams, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo.
- Iškilus klausimų, įtarus apsinuodijimą grybais, nebandykite gydytis patys, skubiai kreipkitės pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro **Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonu: 8 5 236 2052.**

Prienų rajono mokiniai dalyvavo patyriminėje edukacinėje stovykloje „Sugrįžimas“

Liepos 19-22 d. Prienų rajono 28 mokiniai nuo 14-18 metų amžiaus dalyvavo ugdymo stovykloje „Sugrįžimas“ , kuri vyko kaimo turizmo sodyboje „Auksinė giria“, esančioje Molėtų rajone.

Stovyklos metu buvo gvildenamos draugystės, meilės, lytiškumo, savo kūno priėmimo, pokyčių paauglystėje ir kitos tokiam amžiaus tarpsniui svarbios temos. Vaikai buvo mokomi dėmesio valdymo, kuris labai svarbus geresniam mokymuisi, asmenybės ugdymui, streso valdymo technikų. Taip pat buvo mokomasi sąmoningo valgymo, aiškinamasi, kodėl jis svarbus. Vaikai užsiėmimų metu, per pokalbius, veiklas galėjo geriau pažinti patys save, susipažinti su kitais, tapti drąsesni. Stovyklos tikslas – švarus žodynas, minčių higiena, kalbėjimas pozityviai, buvimas gamtoje, fizinis aktyvumas, subalansuota mityba.

Pirmoji stovyklos diena prasidėjo nuo susipažinimo, komforto ribų peržengimo patyrimais. Vaikai susipažino ne tik vieni su kitais, bet ir su stovyklos vadovais, kuriems kiekvienas uždavė norimą klausimą. Po pietų vyko patyriminiai užsiėmimai bei refleksijos ir dienos aptarimas prie laužo.

Antroji diena prasidėjo kėlimusi su dainomis, mankšta, sąmoningumo ir dėmesio valdymo užsiėmimais. Toliau vyko bendravimo psichologijos mokymai, žaidimai, savigynos treniruotė ir maudynės.

Trečioji diena prasidėjo mankšta, kalbos improvizacijomis. Taip pat laukė įsimintinas ir pilnas išbandymų tylos žygis, kurio metu vaikai negalėjo kalbėti, prakalbus teko grįžti atgal 100 žingsnių už vieną ištartą žodį. Žygio metu vaikai stiprino draugystę, bandė įveikti iškilusius išbandymus, padėti kitiems mokėsi lyderystės, pasitikėti vienas kitu bei atrasti savo stipriąsias puses. Skaniai papietavę vaikai gavo stovyklos apyrankes. Kiekvienos dienos pabaigoje vykdavo refleksijos ir dienos aptarimas. Taip pat mokiniai dėkojo už labai skanų, sveiką ir subalansuotą maistą.

Šioje stovykloje vadovų ir vaikų bendravimas buvo grįstas pasitikėjimu ir pagarba, sukuriant erdvę, kur visi dalyvaujantys galėtų kokybiškai leisti laiką kartu, klausti ir gauti atsakymus į visus rūpimus klausimus, nes kiekvienas vaikas ir kiekvienas jo klausimas yra svarbus. Tikime, kad kiekvienas stovyklos dalyvis pasiėmė iš stovyklos veikų tai, ko jam reikėjo ir trūko. Dalyviai pasisakė, kad labiausiai pasiilgs puikios draugijos ir nuostabaus vadovų kolektyvo.

(Nukelta į 6 p.)

Prienų rajono mokiniai dalyvavo patyriminėje edukacinėje stovykloje „Sugrįžimas“

(Atkelta iš 5 p.)

Stovykloje su vaikais dirbo penki lektoriai, turintys ilgametės vaikų stovyklų organizavimo patirties. Tai –

Vaidas Arvasevičius, stovyklos vadovas, lektorius konsultantas, mokymo programų šeimos, poros, tėvų ir vaikų santykių, auklėjimo, pozityviosios tėvystės temomis autorius, turintis ilgametę mokymų patirtį, baigęs mokymus psichologinio konsultavimo ir psichologinės terapijos srityje, Kognityvinės ir elgesio terapijos praktikas, licencijuotas kovos menų treneris;

Deividas Bubnelis, kūno kultūros ir sporto treneris, irkluotojas, sveikatingumo lektorius, patirtinių Whatansu stovyklų ir žygių vadovas;

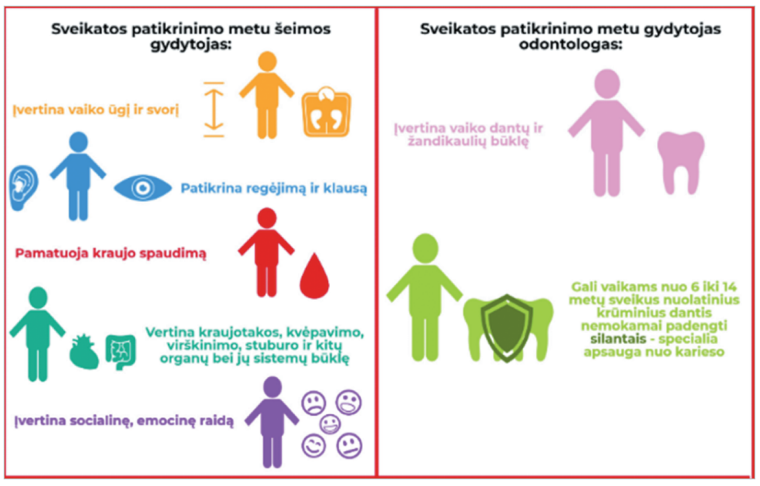
Jurga Vidugirienė, VšĮ „Bundam“ Whatansu komandos vadovė, keturių vaikų mama, darbo su itin aukšto intelekto vaikais ekspertė, turinti ilgametės patirties organizuojant bei įgyvendinant išskirtines ugdomąsias stovyklas vaikams ir jaunimui su holistine, edukacine, socialinius ir emocinius įgūdžius lavinančia programa, rengiant įvairias metodikas, diegiant inovacijas neformaliojo ugdymo srityje.

Rūta Vaitiekutė, neformaliojo ugdymo specialistė, jaunimo programų vadovė, Whatansu patirtinių mokymų ir jaunimo stovyklų vadovė, akredituota tarptautinės programos „Forest School“ trečio lygio trenerė/praktikė.

Artiom Rybakov, profesionalus teatro, kino aktorius ir režisierius.

Pakeitimai, dėl moksleivių sveikatos pažymėjimų galiojimo laiko!

Remiantis naujausiais Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) duomenimis, dėl moksleivių sveikatos pažymėjimų yra pasikeitimų, kuriuos turėtume žinoti kiekvienas. Ypač svarbi informacija mokyklinio amžiaus vaikų turintiems žmonėms, visuomenės sveikatos specialistams, vykdantiems sveikatos priežiūrą mokykloje, švietimo ir ugdymo įstaigoms, stovyklų organizatoriams.



Kiekvienais metais moksleivių tėveliai buvo raginami iki naujų mokslo metų pradžios atlikti sveikatos patikrinimą savo vaikams. Taip pat būdavo prašoma neatidėlioti vizito pas šeimos gydytoją ar odontologą, nes priešingu atveju tenka laukti ilgose eilėse, patiriama nereikalingos įtampos, kurios galima išvengti, norint pateikti vaiko sveikatos pažymėjimą ugdymo įstaigoms. Tačiau šie metai išskirtiniai ir kitokie ne tik mums, bet ir visam pasauliui. Dėl išplitusios koronavirusinės infekcijos (COVID-19) atsirado pasikeitimų, ir SAM priėmė naują sprendimą pratęsti sveikatos pažymėjimų galiojimą laiką, tam pritarė Nacionalinis visuomenės sveikatos centras ir Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

Tad mokiniams, **kurių sveikata nuo paskutinio patikrinimo nepasikeitė, ir vaikas tęs mokslus toje pačioje ugdymo ar mokymo įstaigoje – sveikatos pažymėjimai galios iki metų galo. Moksleiviams, kurių sveikatos būklė pasikeitė, profilaktiniai sveikatos tikrinimai bus atliekami ir pažymėjimai išduodami įprasta tvarka. Ir šiuo atveju tėveliai savo vaikų sveikatą turi patikrinti gydymo įstaigoje iki mokslo metų pradžios.** Dar svarbu paminėti: Sveikatos apsaugos ministerija praneša, kad stovyklų, sporto organizatoriai neturi reikalauti sveikatos pažymėjimų, išskyrus Higienos normoje „Vaikų poilsio stovykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ taikomas išimtis. Nepamirškite, jog kasmetinis profilaktinis sveikatos patikrinimas, kurio metu įvertinama bendra sveikatos būklė, privalomas visiems vaikams iki 18 metų. Taip pat pilnamečiai mokiniai, kurie mokosi ugdymo įstaigoje, pagal bendrojo ugdymo programas privalo pasitikrinti savo sveikatą.

Visi sveikatos patikrinimo rezultatai, pavyzdžiui, fizinio ugdymo grupė, ūgis, svoris, išvados ir rekomendacijos ir kt., gydytojų yra suvedamos į elektroninę sveikatos sistemą. Sveikatos pažymėjimų rekomendacijas apie vaikų sveikatą, dėl mokinių sveikatos pedagogams teikia visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje.

PARENGĖ:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Revuonos g. 4, Prienai
Telefonas/faksas (8 319) 544 27
Mobilusis telefonas 8 678 79 995
El. paštas *prienai.vs.biuras@gmail.com*
Internete: http://www.vsbprienai.lt
http://www.facebook.com/prienuvsb/
INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė
Ilona Lenčiauskienė
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
Birutė Vitkauskaitė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Asta Gataveckienė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Lopšelis-darželis „Pasaka“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“
Monika Treigė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje
Erika Bašinskaitė–Zubrienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Stakliškių gimnazijoje
Laima Miliukienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje
Vaida Lazauskienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje
Zinaida Arlauskienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje
Rasa Rinkevičienė.

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai:

- turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir atitinkamos kvalifikacijos diplomą;
- dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;
- išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;
- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;
- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;
- turėti organizacinių gebėjimų;
- sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu *prienai.vs.biuras@gmail.com*

Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

Vaikų ir paauglių gyvensena ir sveikata Prienų rajono savivaldybėje

(Atkelta iš 4 p.)

nei tarp mergaičių.

Analizuojant duomenis nustatyta, kad kas dešimtas (11 proc.) Prienų rajono savivaldybės devintokas nurodė turėjęs lytinių santykių. Vertinant pagal lytį, berniukai tris kartus dažniau nurodė turėję lytinių santykių patirties nei mergaitės (atitinkamai – 16 proc. ir 6 proc.).

Patyčios tarp mokinių vis dar išlieka aktuali problema – kas penktas Prienų rajono savivaldybės moksleivis teigė per pastaruosius du mėnesius mokykloje patyręs patyčias (21 proc.), o kas septintas (14 proc.) prisipažino tyčiojęsis iš kitų moksleivių. Vertinant pagal lytį, tyčiojimasis iš kitų labiau būdingas berniukams nei mergaitėms (atitinkamai – 22 proc. ir 9 proc.), o patyčių patyrimas būdingesnis mergaitėms (22 proc.) nei berniukams (19 proc.). Reikėtų atkreipti dėmesį, kad mokykloje iš kitų dažniausiai tyčiojasi devintokai. Taip pat devintokai yra beveik du kartus dažniau labiau linkę įsitraukti į peštynes nei kitų klasių mokiniai.

Iš viso 2 proc. devintokų, besimokančių Prienų rajono savivaldybės mokyklose, nurodė, kad per pastaruosius 12 mėnesių mėgino žudytis, o beveik kas dešimtas – planavo savižudybę. Pastebėta, kad mergaitės labiau nei berniukai yra linkusios kurti savižudiškus planus (atitinkamai – 11 proc. ir 7 proc.) ir beveik dvigubai daugiau mergaičių nei berniukų yra mėginę žudytis (atitinkamai – 3 proc. ir 2 proc.).

Tyrimo metu buvo įvertintas moksleivių bendravimas su tėvais ir jaučiama parama iš tėvų ir draugų. Nustatyta, kad dažnesni bendravimo sunkumai kyla bendraujant su tėčiu nei su mama (atitinkamai – 32 proc. ir 13 proc.). Vertinant kalbėjimosi svarbiomis temomis ypatumus pagal lytį nustatyta, kad sunkumų bendraujant su tėčiais labiau kyla mergaitėms, o bendraujant su mamomis – berniukams. Sunkiausiai su tėvais sekasi bendrauti devintų klasių moksleiviams.

Vertinant suvokiamą socialinę mokytojų ir bendraklasių paramą pastebima, kad beveik kas trečias Prienų rajono savivaldybės moksleivis nejaučia pakankamos paramos iš bendraklasių (33 proc.) ir mokytojų (30 proc.). Bendraklasių paramos stygių labiau jaučia mergaitės (40 proc.) ir devintų klasių moksleiviai (35 proc.). Berniukai mokytojų paramos jaučiasi gaunantys daugiau nei mergaitės.

Pagal gautus ir išanalizuotus duomenis, Prienų rajono savivaldybės moksleivių gyvensenos ypatumus vertėtų išskirti tris problemas, rodančias netinkamų įpročių formavimąsi:

1) nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas;
2) netinkami mitybos įpročiai;
3) nepakankama burnos higiena.

Lyginant bendrai su Lietuva, Prienų rajono moksleiviai pasižymi prastesniais rodikliais vertinant pusryčiavimo ir burnos higienos įpročius, be to, jie dažniau rūko elektronines cigaretes. Be to, berniukai neigiamai išsiskiria alkoholio vartojimo požiūriu, o mergaitės – nepakankamu intensyviu fiziniu aktyvumu.

Žvelgiant iš teigiamos pusės galima pabrėžti, kad Prienų rajono vaikai ir paaugliai rečiau susižeidžia ir patenka į nelaimingus atsitikimus, jie atsibudę dažniau jaučiasi žvalūs ir pailsėję. Svarbu pabrėžti, kad mūsų rajono moksleiviai rečiau jaučia nervinę įtampą, susirūpinimą, rečiau patiria patyčias ir tyčiojasi iš kitų mokykloje, jiems mažiau būdinga savižudiška elgsena. Vertinant socialinę aplinką pastebėta, kad moksleiviai rečiau patiria sunkumų kalbėdamiesi su mama (pamote) ir jaučia mažesnę bendraklasių paramos stoką. Nors Prienų rajono moksleiviai rečiau yra mėginę rūkyti kanapių savo gyvenime, tačiau, lyginant su Lietuvos moksleiviais, jie dažniau rūko elektronines cigaretes.

Vertinant Prienų rajono savivaldybės jaunuolius pagal lytį, reikėtų atkreipti dėmesį, kad berniukai pasižymi šiek tiek prastesniais rodikliais, lyginant su Lietuvos imtimi, o mergaitės nuo Lietuvos bendraamžių skiriasi nedaug.

NEMOKAMAS
KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS
PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Revuonos g. 4, Prienai)
Pirmadieniais 13^{00}-15^{00}
Penktadieniais 13^{00}-15^{45}
Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995