

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Pumpurų galia

Saulės spindulių pažadinti sprogsa medžių ir krūmų pumpurai. Brinkdami, augdami, skleidamiesi, jie sukaupia daug energijos, veikliųjų medžiagų, kurios gali padėti ir žmogaus sveikatai. Išbrinkę, bet dar neišsiskleidę pumpurai turi daugiausia veikliųjų medžiagų. Tai trumpiausia augalų vystymosi fazė, tad nevalia snausti norint jų prisirinkti.

Sintetiniai preparatai, net ir tiesiogiai skirti imunitetui stiprinti, neprilygsta pavasarį besistiebianiems žaliems augalams, ypač jų pumpurams. Mat pavasarį augalas visą savo energiją suveda į juos. Mūsų imunitetą ypač stiprina beržų ir pušų pumpurai, tačiau, pasak žolininkų, tinka ir kiti. Juos galima vartoti ir profilaktiškai nuo peršalimo ligų. Pumpurus rekomenduojama skinti miško kirtimo vietose, atokiau nuo kelių. Vertingiausi yra tie pumpurai, kurių viršūnėlės būna vos pradėjusios žalsvėti. Praskalus lapams, pumpurai vaistiniams preparatams gaminti jau netinka. Atsargiai pumpurus reikėtų vartoti sergant lėtinėmis inkstų ligomis, nes jie dirgina inkstus.

Pušų pumpurai

Pušų pumpuruose yra iki 1,5 proc. eterinio aliejaus, rauginių medžiagų, pinicikrino (jis suteikia kartų skonį), saku, vitamino D, K, E, B2, P. Jie dezinfekuoja, naikina virusus, slopina uždegimus, vartojami atsikosėjimui lengvinti, kvėpavimo takų ligoms gydyti, skatina šlapimo ir tulžies išsiskyrimą.



Liaudies medicinoje pušų pumpurų nuoviru gydoma bronchitas, reumatas, artritas, žaizdos. Jie laikomi puikiu vaistu sergant plaučių ligomis, peršalus, sergant gripu: skystina ir padeda pašalinti sekretą iš bronchų, valo sinusus, veiksmingai naikina bakterijas, malšina skausmą, stiprina imunitetą.

Beržų pumpurai

Beržų pumpuruose gausu eterinio aliejaus, dervų, vitamino C, cukraus, organinių rūgščių. Beržų pumpurų preparatai pasižymi šlapimą ir tulžies išsiskyrimą, prakaitavimą skatinančiu, atsikosėjimą lengvinančiu poveikiu. Jais gydomos kvėpavimo takų ligos (tracheitas, bronchitas, laringitas), skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, kepenų ligos, reumatas. Užpilas vartojamas šlapimui, prakaitavimui skatinti, juo skalaujami plaukai – dezinfekuoja odą, išnaikina pleiskaną ir stiprina plaukų šaknis. Vandeni

praskiesta ištrauka trinami skaudantys sąnariai, dedami kompresai ant sumuštų, patinusių vietų, malšinamas raumenų uždegimas, valomas spuoguotas veidas.

Blindžių pumpurai

Blindžių pumpurai, vadinamieji kačiukai, – tai natūralus, gamtos sukurtas aspirinas, puikus vaistas nuo peršalimo, reumatinio skausmų, didelė pagalba nuo podagros, druskų kaupimosi, širdies ir kraujagyslių ligų. Pavasarį širdies ir kraujagyslių ligų varginamiems asmenims vertėtų du kartus per dieną sukratyti po 5 „kačiukus“ ar išgerti po stiklinę jų arbatos – pajusite jėgų atplūdį, gausite naudingų medžiagų. Puodeliui verdančio vandens pakanka 5 „kačiukų“. Užplikyta verdančiu vandeniu, jų arbata tuoj pasidaro saulės geltonumo, yra labai kvapi. Ja galima mėgautis dvi, tris savaites.

„Vaiko emocinė būklė karantino metu ir praktiniai patarimai tėvams“

Lietuvoje jau ilgiau nei metus vyraujant COVID 19 situacijai įprasto gyvenimo apribojimai įvairiai veikia žmonių psichinę sveikatą. Sociodemografiniai veiksniai lemia skirtingus išgyvenimus ir patirtis, tačiau galime pastebėti, kad bendrame kontekste šis laikotarpis kelia didelius iššūkius tėvų ir vaikų psichinei sveikatai, tarpasmeniniams santykiams ir gerovei.

Rūpindamiesi šeimos gerove dalis tėvų dažniau susiduria su sunkumais, jaučia nuovargį ar išsekimą, todėl pastebėti pasikeitusią vaiko savijautą gali būti itin sunku. Kaip atpažinti pasikeitusią vaiko emocinę būklę ir gebėti jam padėti jaustis geriau, klausiamė Skriaudžių mokyklos psichologės **Dalios Daivos Gasparavičiūtės** ir Prienų „Žiburio“ gimnazijos psichologės **Janinos Kuncienės**.

– Kaip manote, su kokiais didžiausiais iššūkiais karantino metu susiduria vaikai?

– Kalbant apie vaikų išgyvenamus iššūkius karantino metu, objektyvų būtų juos išskirti į du etapus. Pirmo karantino metu didžioji dalis vaikų jautė įtampą, baimę, nerimą, nes buvo apriboti nedidelėje namų erdvėje, beveik išnyko jų socialinis gyvenimas, teko susidurti su pirmiausiai nuotolinio mokymosi sunkumais. Antro karantino metu bene didžiausius iššūkius tapo mokinių nuotolinis mokymasis. Mokantis namuose sunku išvengti įvairių trikdžių, sunku susikaupti, prastėja mokymosi motyvacija. Be to, nuotolinio mokymosi situacija sukelia kasdienės rutinos pokyčius, kurioje itin svarbūs vaikų gyvenime, nes atsiliepa jų emocinei būklei ir savijautai. (D.D.G.)

– Išryškėjo elgesio ir emocijų

problemos, daug laiko, dvigubai daugiau, praleidžiama prie ekrano ne mokymosi tikslais, pablogėjo miego kokybė, mokinių naktinė jėgos ir sutrumpėjusi miego trukmė. (J.K.)

– Ar karantino laikotarpiu vaikai kreipiasi į psichologą?

– Karantino laikotarpiu besikonsultuojančių vaikų skaičius ženkliai nekito, tačiau pastebėtas jų didesnis aktyvumas šventiniu laikotarpiu. Atsižvelgiant į esamą karantino situaciją tenka lanksčiai spręsti susidariusius sunkumus keičiant konsultavimo laiką, sąlygas. Kadangi nuotolinio mokymosi metu prioritetu tampa sklandaus ugdymo proceso užtikrinimas, tai įvertinus faktą, jog didžiąją dienos dalį vaikai būna prisijungę prie kompiuterio ir jaučia didelį nuovargį, tenka vėlinti konsultavimo laiką, sudaryti sąlygas konsultuotis savaitgaliais. (D.D.G.)

– „Žiburio“ gimnazijoje karantino metu padažnėjo mokinių kreipimųsi į psichologą raštu, taip pat daugiau mokinių, ypač vyresnių klasių, išreiškia norą kalbėtis su vaizdu. (J.K.)

– Dėl kokių priežasčių dažniausiai karantino metu kreipiasi vaikai?

– Karantinas iš esmės pakoregavo mokinių kreipimosi priežastis. Jei mokydamiesi mokykloje jie turėdavo su bendraamžiais bendravimo sunkumų ar konfliktų, tai šiuo



laikotarpiu jaučia padidėjusį vienišumo jausmą, išreikštą bendravimo poreikiu. Į pirmąjį trejetuką pakilo mokymosi motyvacijos problemos ir mokymosi sunkumai. Didesniame kiekiu vaikų išryškėjo emociniai sunkumai.

Karantinas turėjo ir teigiamų pasekmių. Sumažėjo dėl probleminių santykių su tėvais besikreipiančių vaikų skaičius, atsirado glaudesnis ryšys tarp brolių/seserų. (D.D.G.)

– Taip pat mokiniai kreipiasi dėl padidėjusio nerimo, dienotvarkės planavimo, egzistencinių klausimų, bendravimo su šeimos nariais bei jau minėtos mokymosi motyvacijos. (J.K.)

– Ar yra vaikų, kurie nesikreipia į psichologą?

– Visada buvo vaikų, kurie nesikreipia į psichologą, nepriklausomai

(Nukelta į 4 p.)

KVIEČIAME | NUOTOLINIŲ PASKAITŲ CIKLĄ



BALANDŽIO 29 D. | 16:30 val.
„NĖŠČIOSIOS MOTERS MITYBA“



GEGUŽES 6 D. | 15:00 val.
„ŽINDANČIOS MOTERS MITYBA“



GEGUŽES 13 D. | 15:00 val.
„VAIKŲ NUO GIMIMO IKI 3 METŲ MITYBA“

Užsėdimai vyks nuotoliniu būdu.
Būtina išankstinė registracija:
prienai.va.dziuras@gmail.com

Išsamesnė informacija teikiama:
(8 319) 54 427
(8 678) 79 995

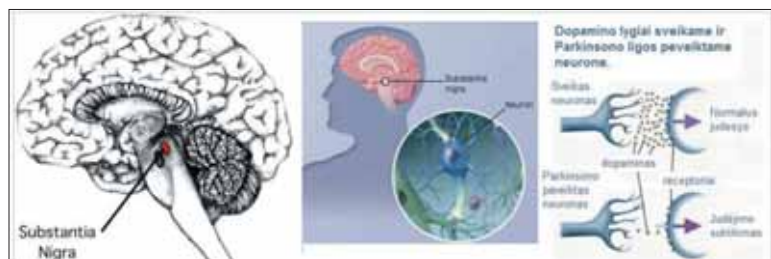
Lektorė
Dr. Rita Petereit

Culjeva Marija, psichologė, turinti daugiau kaip 10 metų patirtį dirbant su vaikais ir jų tėvais, mokytoja, mokyklų psichologė, mokytojų ir tėvų konsultantė.



Kaip atpažinti Parkinsono ligą?

Parkinsono liga (PL) – tai lėtinė progresuojanti neurologinė liga, kurios metu nyksta tam tikros galvos smegenų sritys, dalyvaujančios judesių kontrolėje, todėl labiausiai sulėtėja ir pasunkėja judesiai. Ligos pagrindą sudaro specialios biocheminės medžiagos – dopamino – kiekio sumažėjimas centrinėje nervų sistemoje, dėl šių medžiagų gaminančios tam tikros galvos smegenų zonos ląstelių nykimo.



Parkinsono ligos pradžioje kūneliai randami uodžiamajame stromenyje ir priekiniame uodžiamajame branduolyje (gali atsirasti uoslės sutrikimų), kiek vėliau pailgosiose smegenyse, tilto srityje (gali pasireikšti miego, autonominių sutrikimų, depresija). Miego sutrikimai būdingi 60-98 proc. sergančiųjų bei dažnas uoslės sutrikimas, kuris pasireiškia net iki 90 proc. pacientų.

Toliau Parkinsono liga apima vidurinių smegenų ir galvos smegenų pusrutulio branduolius (atsiranda tremoras, rigidiškumas ir bradikinezija). Vėlyvosiose stadijose pažeidžiamas limbinės sistemos struktūros ir galvos smegenų žievė (gali pasireikšti psichikos sutrikimai, depresija, pažintinių funkcijų sutrikimai,

regos haliucinacijos). Net iki 40 proc. PL sergančių pacientų anksčiau ar vėliau pasireiškia regos haliucinacijos, iliuzijos, klaidės. Taip pat dažnai pasireiškia pažintinių funkcijų sutrikimai – demencija.

PL pasireiškia pagrindiniais motoriniais simptomais, tokiais kaip:

- lėti judesiai (bradikinezija);
- raumenų sukaustymas (rigidiškumas);
- drebjimas (tremoras);
- pusiausvyros nestabilumas (posturalinis nestabilumas).

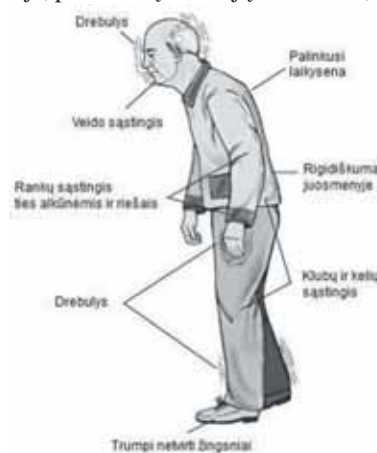
Dažniausi nemotoriniai sutrikimai sergant PL:

- Depresija;
- Nerimas;
- Apatija;
- Anhedonija;
- Psichoziniai simptomai.

Taip pat sergantiems PL dažnai pasitaiko vidurių užkietėjimas. Mokslininkų duomenimis, vidurių užkietėjimas vyrams yra 3 kartus didesnis sergant PL. Dažni ir šlapinimosi sutrikimai, tokie kaip: šlapimo nelaiškymas, dažnas šlapinimasis naktį.

Galimi ir tokie simptomai, kaip svaigulys, nuovargis, padidėjęs prakaitavimas, svorio pokyčiai, dvejinimasis, alpimai, dažnai pasireiškia nestabilumas, galvos skausmai. Tarp pasireiškiančių PL simptomų reikėtų paminėti ir lytinės funkcijos pokyčius. Pavyzdžiui, gali pasireikšti hiperseksualumas, lytinio potraukio netekimas ar netgi impotencija.

(Nukelta į 6 p.)



PL būdinga laikysena.

Pamokos-praktiniai užsiėmimai

„Asmens higiena“

Skriaudžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės rengtuose praktiniuose užsiėmimuose „Asmens higiena“.



Vaikai žiūrėjo filmukus apie taisyklingą dantų priežiūrą bei patys išbandė igūdžius valant dantis muliažui – drakonui. Kartu su visuomenės sveikatos specialiste vaikai mokėsi tinkamai plauti rankas, atliko įdomius tinkamos

rankų higienos eksperimentus. Užsiėmimų pabaigoje visi užduotis atlikę dalyviai gavo dovanėles.

„Emocinė būklė karantino metu“

Prienu „Žiburio“ gimnazijos I kl. (9 kl.) mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės rengtoje paskaitoje „Emocinė būklė karantino metu“.

Paskaitos metu mokiniai aptarė, kokie veiksniai gali daryti įtaką emocinei būklei, kaip atpažinti pasikeitusią savo ar artimųjų, draugų emocinę būklę ir kaip galima padėti sau jaustis geriau. Gimnazistai kartu su visuomenės sveikatos specialiste diskutavo apie tai, kokios priežastys gali trukdyti pritaikyti emocinei būklei gerinti skirtas rekomendacijas, dalinosi savo patirtimi ir pastebėjimais.

„Emocijų pažinimas“

Skriaudžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės rengtuose praktiniuose užsiėmimuose „Emocijų pažinimas“.

Pamokoje vaikai mokėsi atpažinti jiems kylančias emocijas, papasakoti apie savo būseną ir tinkamai reaguoti įvairiose situacijose. Užsiėmimo metu vaikai žiūrėjo filmukus apie konfliktų valdymą, atliko smagias užduoteles. Kartu su visuomenės sveikatos specialiste mokėsi atlikti kvėpavimo pratimus, kurie gali padėti nusiraminti jaučiant pyktį, nerimą ar liūdesį.



„Spalvoti daržo ir sodo vitaminai“

Balandžio 9 d. ir 15 d. Prienu r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinio ugdymo grupės vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės rengtoje praktinėje pamokoje „Spalvoti daržo ir sodo vitaminai“.

Vaikai mokėsi atskirti ir įvardinti vaisius bei daržoves, žiūrėjo filmukus apie sveiką mitybą. Kartu su visuomenės sveikatos specialiste vaikai nagrinėjo sveiko maisto piramidę, patys mokėsi ją sudėlioti ir paaiškinti, kokie maisto produktai teikia naudą žmogaus mitybai. Pasitelkdami visuomenės sveikatos biuro rekvizitus vaikai mokėsi atskirti sveikus maisto produktus pasitelkiant aktyvias fizines veiklas, naudojant mitybos šviesoforą. Užsiėmimo pabaigoje vaikai atliko praktinį sveikos mitybos užsiėmimą – kartu su visuomenės sveikatos specialiste gamino vaisių salotas.



„Vandens nauda žmogaus organizmui“

Balandžio 19 ir 22 d. Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos 7 a, 9 a ir 10 b klasių mokiniai dalyvavo „Kahoot“ protų mūšiuose „Vandens nauda žmogaus organizmui“.

Protų mūšių dalyviai pasitikrino savo žinias apie tai, kiek gali žmogus gyventi be vandens, kodėl vanduo toks svarbus mūsų organizmui, sužinojo apie vandens išteklius mūsų planetoje, taip pat problemas, su kuriomis susiduria besivystančios šalys, bei buvo pakviesti atsakingai vartoti vandenį. Greičiausiai ir teisingiausiai atsakiusieji į klausimus buvo apdovanoti atminimo dovanėlėmis.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė



Šeštakai sužinojo apie lytinio brendimo ypatumus ankstyvoje paauglystėje

Balandžio 19 ir 22 d. Prienu „Revuonos“ pagrindinės mokyklos 6 klasių mokiniams vyko nuotolinės pamokos „Lytinio brendimo ypatumai ankstyvoje paauglystėje“.

Pamokų tikslas – supažindinti mokinius su žmogaus organizme vykstančiais fiziologiniais ir psichologiniais pokyčiais, juos išaiškinti ir suteikti žinių, kaip su šiais pasikeitimais gyventi.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė



„Judėk laisvai“

Prienu r. Vieverių Tomo Žilinsko gimnazijoje visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, karantino metu, kai visa mokykla mokėsi nuotoliniu būdu, organizavo konkursą „Judėk laisvai“.

Konkurse galėjo dalyvauti ir maži, ir vyresni. Konkursas buvo paskelbtas per elektroninį dienyną, skatinant vaikų fizinį aktyvumą, norint, kad vaikai praleistų kuo mažiau laiko prie kompiuterio.

Mokinių buvo prašoma pasirinkti mėgstamą dainą ir pagal ją sušokti norimą šokį bei atsiųsti vaizdo įrašą visuomenės sveikatos specialistei. Mokiniai savo raužtu rinkosi, vieni šoko pagal pasiūlytą „The Roop – On fire“, kiti pasirinko savo dainas bei šokį. Tokie ir panašaus pobūdžio konkursai ne tik paskatina mokinius aktyviai leisti laiką, tačiau ir gerina jų nuotaiką. Po konkurso visi mokiniai buvo apdovanoti prizais.

KVIEČIAME | NUOTOLINIŲ PASKAITŲ CIKLĄ

GEGUŽĖS 3 D. | 18:00 val.

„NORĖTUMĖTE, KAD VAIKAS UŽAUGĖS JUMS PADĖKOTŲ? PRADĖK RŪPINTIS JO BURNOS HIGIENA NUO KŪDIKYSTĖS“

Užsiėmimas skirtas tėvams auginantiems vaikus

GEGUŽĖS 10 D. | 18:00 val.

„GRAŽI ŠYPSENA JŪSŲ VIZITINĖ KORTELĖ“

Užsiėmimas skirtas suaugusiems

GEGUŽĖS 17 D. | 18:00 val.

„BURNOS HIGIENOS YPATUMAI TURINTIEMS ORTODONTINIŲ KONSTRUKCIJŲ“

Užsiėmimai vyko nuotoliniu būdu. Būtina išankstinė registracija: prienai.vs.biuras@gmail.com

Išsamesnė informacija teikiama: (8 319) 54 427 (8 678) 79 995

Lektorė: **Laura Svylginškienė**, Burnos Higienistė, Darbo patirtis odontologijos srityje 10 m., 2,5 m. stažavimas Europoje, Helderio krugaitė šokių mokyklai Burnos Higienistė

Kaip atpažinti Parkinsono ligą?

(Atkelta iš 3 p.)

Gydymas

Parkinsono liga gydoma vaistais, taip pat egzistuoja pagalbiniai chirurginiai gydymo metodai, taikomos fizioterapinės priemonės.

- Vaistai skiriami tuomet, kai simptomai pradeda trukdyti ligonio darbinei ar kasdieni veiklai, t.y. trikdo asmens funkcinį pajėgumą. Nuolat atsiranda naujų vaistų PL gydyti. Kadangi svarbiausias ligos išsivystymo mechanizmas – dopamino stoka, gydymo standartas yra vaistai, kurie šią stoką bent iš dalies kompensuoja.
- Funkciniam pajėgumui išlaikyti svarbi fizioterapija, kineziterapija, nuolatiniai fiziniai pratimai,

masažas, logopedinė terapija. Kineziterapija padeda kontroliuoti drebulį, mėšlungį ir sąnarių sustingimą. Be to, dažnas fizinis krūvis pagerina paciento gyvenimo kokybę ir psichinę būklę.

- Chirurginis gydymas siūlomas tuomet, kai simptomai mažai reaguoja į gydymą vaistais.

Įdomu!

Tyrimais yra įrodyta, kad asmenims, reguliariai gėrusiems po du puodelius kavos per dieną, 25 proc. rečiau išsivystė PL. Kofeinas padeda ir jau sergantiems PL. Geriantiems kavą ši medžiaga padeda kontroliuoti ligos simptomus. Tačiau nereikia nuolat gerti kavą ir dar dideliais kiekiais, siekiant išvengti susirgimo.

Prienu r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdančis sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai: • turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalaurą 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 turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą; • dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigoje; • išmąnyti 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.

PARENGĖ: Prienu 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 Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Iona Lenciauskiene** Mobilusis telefonas 8 678 79 994, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlauro pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje **Dovilė Vyšniauskaitė**