

KAUNO RAJONE VARŽĖSI MAŽIEJI SVEIKUOLIAI



Lapkričio 25 d. Kauno rajono Ringaudų pradinėje mokykloje vyko mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ pirmasis etapas. Jame dalyvavo dviejų amžiaus grupių – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų ir pradinių klasių mokinių komandos. Konkursą, kuriuo siekiama ugdyti vaikų ir mokinių gebėjimus saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą, skatinti vaikų, mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų bendradarbiavimą, vertinti savo ir kitų potencialą dirbant komandoje., organizavo Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras.

Renginį pradėjo mažiausiųjų – ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų komandos. Vaikams teko atlikti

įvairaus pobūdžio užduotis: teorinę bei praktinę užduotis sveikos gyvensenos tematika, pastabumo, judrumo, kapitonų rungtis. Pamišti nebuvo ir komandas atvežę mokytojai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, kurių žinios ir išmonė taip pat buvo tikrinamos specialiai jiems skirta užduotimi. Jas rengė, pateikė ir vertino Ringaudų pradinės mokyklos mokytojos Sigita Špiliauskienė ir Ingrida Norkaitienė, Garliavos Jonučių progimnazijos mokytoja Zita Dagilienė, Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos mokytoja Jurgita Kontrimienė, Garliavos lopšelio - darželio „Eglutė“ direktorės pavaduotoja ugdymui Danutė Jankauskienė, Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro darbuotojos Rita Gudauskienė ir Eglė Milukaitė.

Pirmąją vietą ir teisę atstovauti Kauno rajoną antrajame konkurso etape iškovojo Garliavos lopšelio - darželio „Eglutė“ komanda. Antrąją vietą laimėjo Ringaudų pradinės mokyklos komanda, trečiąją – Ilgakiemio mokyklos - darželio komanda.

Po pertraukos konkurse varžėsi pradinių klasių mokinių komandos. Jos taip pat turėjo atlikti teorines ir praktines

Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras *Sveikata - geriausia dovana*

sveikos gyvensenos, judrumo užduotis, parodyti savo sumanumą žmogaus saugos klausimais, kapitonas turėjo pasirodyti kapitonų rugytyje, o sveikatos specialistas ir mokytojas pademonstruoti sumanumą jiems skirtoje užduotyje. Susumavus rezultatus paaiškėjo, kad pirmąją vietą, kartu su kelialapiu į antrąjį konkurso etapą laimėjo Vilkijos gimnazijos mokinių komanda. Antrąją vietą po papildomos užduoties iškovojo Neveronių gimnazijos komanda, o trečioji vieta atiteko Jonučių progimnazijos pradinukų komandai.

Visi konkurso dalyviai buvo apdovanoti Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais ir simbolinėmis paguodos dovanėlėmis.



EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENOS PAMINĖJIMAS KAUNO RAJONO UGDYMO ĮSTAIGOSE



Lapkričio 8 d. minima Europos sveikos mitybos diena. Kaip rodo Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenys, mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso

nuo gyvensenos ir mitybos. Šią dieną Europos šalyse visuomenė skatinama sveikai maitintis, organizuojami renginiai, kuriuose pasakojama apie tinkamas mitybos principus, žmonės raginami atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai.

Maisto įvairovę iliustruoja maisto rinkimosi piramidė. Daugiausia patariama per parą suvartoti daržovių, vaisių ir grūdinių produktų. Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai labai svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi. Be to, pienas ir pieno produktai – pagrindinis

baltymų ir kalcio šaltinis. Piramidės viršūnėje – riebalai, saldumynai, rafinuotas cukrus, druska. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose labai nedaug arba beveik nėra, todėl reikėtų valgyti šių produktų tik labai mažai ir rečiau.





Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras
Sveikata - geriausia dovana



Minint Europos sveikos mitybos dieną, Neveronių lopšelio-darželio vaikams visuomenės sveikatos priežiūros specialistė L. Jonikė rengė sveikos mitybos pratybas. Vaikai buvo supažindinti su maisto pasirinkimo piramide, kalbėjo apie vaisius ir daržoves, jų naudą sveikatai, įvardijo, kas gali nutikti jei valgys daug saldumynų, taip pat klijavo maisto

produktų lipdukus į tuščią piramidę.

Kačerginės daugiaviečio centro mokiniai dalyvavo akcijoje „Sveikas maistas – sveikas vaikas“. Per renginį vaikai ne tik kalbėjo apie sveiką mitybą, žiūrėjo edukacinį filmą „Galiūnų košė“, žaidimais aiškinosi vaisių ir daržovių naudą.

Girininukų pagrindinės mokyklos Rokų skyriuje 1–3 klasių moksleiviams visuomenės sveikatos priežiūros specialistė V. Trukanavičienė pasakojo apie maisto piramidę, o kad žinios būtų geriau įsimintos, moksleiviai gamino sveiką patiekalą. Zapyškio pagrindinėje mokykloje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė V. Sorė daug dėmesio skyrė nesveiko ir greitojo

maisto žalai sveikatai, aiškinosi, kuo galima jį pakeisti, žaidimais pabrėžė vaisių ir daržovių svarbą. Babtų gimnazijoje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė gvildeno nutukimo problemą, mokė apskaičiuoti kūno masės indeksą. Kiekvienas moksleivis turėjo galimybę pasisverti, pasimatuoti raumenų, riebalų, vandens ir kaulų masės dalį procentais.



BENDRUOMENĖS AKTYVINIMAS

SVEIKOS MITYBOS SEMINARAS SVEIKATĄ STIPRINANČIOJE RINGAUDŲ BENDRUOMENĖJE



Ringaudų bendruomenės centras įgyvendina sveikatą stiprinančios bendruomenės planą – surengė sveikos mitybos ir gyvensenos seminarą. Seminarą vedė specialistas Artūras Sujeta. Lektorius pristatė mitybos ir sveikatinimo modelį, pasakojo apie lėtinių ligų prevenciją. Taip pat auditorija išgirdo tiesą ir netiesą apie populiariausias pasaulio dietas, kiek kalorijų reikia kiekvienam žmogui. Seminaro dalyviai susipažino su mikroelementais,

reikalingais mūsų kūnui, su jų svarba sveikatai. Dalyviai per visą seminarą galėjo pasidaryti kūno kompozicijos tyrimą ir sužinoti įvertinimą.



Renginyje dalyvavo Indrės ir Vinco Benevičių šeima iš Kauno r. Ringaudų k. Šeima įkūrė alternatyvų verslą „Žali žali“ ir augina saulėgrąžų, liucernos, spindulinės pupulės daigus.

Atsižvelgdami į žmonių pageidavimus ir plėsdami asortimentą, pastaruoju metu dar pradėjo auginti ir žirnių bei ridikėlių daigus, kad būtų didesnė pasiūla. Jie renginyje pristatė savo produkciją, vyko degustacija ir pokalbiai apie sveikų patiekalų gamybą su šiais žalumynais.

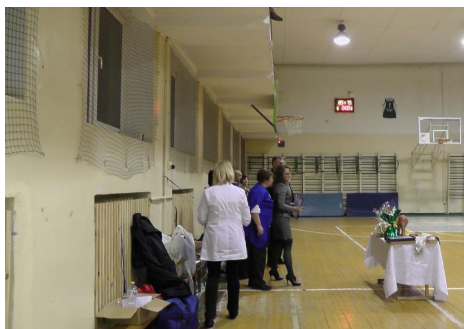
Po renginio vyko diskusija.





Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras
Sveikata - geriausia dovana

PADAUGUVOS KAIMO BENDRUOMENĖS CENTRAS ĮGYVENDINA SVEIKATĄ STIPRINANČIOS BENDRUOMENĖS PLANĄ



Asociacija Padauguvos kaimo bendruomenės centras įgyvendina sveikatą stiprinančios bendruomenės planą bei vykdo projektą „Padauguvos ir aplinkinių kaimų jaunimo veiklos skatinimas, organizuojant aktyvaus laisvalaikio ir sveikos gyvensenos propagavimą,



pasitelkiant aktyvias laisvalaikio leidimo formas, praktinius ir teorinius užsiėmimus ir įgūdžių suformavimą“. Lapkričio 21–28 d. Padauguvos kaimo bendruomenės centras surengė Vilkijos krašto krepšinio mėgėjų turnyrą, skirtą fiziniam aktyvumui stiprinti. Turnyre dalyvavo Padauguvos, Vilkijos, Liučiūnų ir Klausučių krepšinio komandos.

Paskutinės komandų rungtynės ir krepšinio turnyro uždarymo šventė vyko lapkričio 28 d. Į šventę atvyko Vilkijos krašto seniūnas Arūnas Bačiūnas, Vilkijos kultūros centro programinės veiklos organizatorė Loreta Maliukevičienė, Padauguvos laisvalaikio

salės kultūrinės veiklos organizatorė Bronislava Rudžianskienė, Liučiūnų laisvalaikio salės kultūrinės veiklos organizatorė Elena Tarolienė, Liučiūnų krašto bendruomenės centro pirmininkė Marytė Rastauskienė su vyru, Vilkijos gimnazijos aerobikos kolektyvas, Padauguvos bendruomenės nariai, Vilkijos gyventojai.

Pirmą vietą Vilkijos krašto krepšinio mėgėjų turnyre užėmė Vilkijos krepšinio komanda. Ji nugalėjo visas varžoves ir pralaimėjimo kartėlio nepatyrė. Antrą vietą iškovojo Klausučių krepšinio komanda: pralaimėjo tik Vilkijos komandai. Trečią vietą iškovojo Padauguvos krepšinio komanda, kuri lemiamose rungtynėse iškovojo pirmą pergalę turnyre ir nugalėjo ketvirtyje vietoje likusią Liučiūnų krepšinio komandą. Buvo apdovanoti rezultatyviausi komandų žaidėjai. Šventėje šoko Vilkijos gimnazijos aerobikos kolektyvas (vadovė Gerda Želvienė).

Liučiūnų laisvalaikio salės kultūrinės veiklos organizatorė Elena Tarolienė perskaitė specialiai šiai šventei parašytą Janinos Žilinskienės



eilėraščių. Vilkijos krašto seniūnas Arūnas Bačiūnas dalyvavusioms komandoms įteikė padėkas. Prizines vietas užėmusios komandos buvo apdovanotos taurėmis ir medaliais. Paguodos prizą,



Liučiūnų komandai, užėmusiai ketvirtą vietą, įsteigė Padauguvos laisvalaikio salės kultūrinės veiklos organizatorė Bronislava Rudžianskienė. Komandą taip pat apdovanojo Liučiūnų laisvalaikio salės kultūrinės veiklos organizatorė Elena Tarolienė ir Liučiūnų krašto bendruomenės centro pirmininkė Marytė Rastauskienė. Taip pat buvo



padėkota turnyro organizatoriams, bendruomenės slaugytojoms, teikusioms medicininę pagalbą varžybų metu, Zitai Barišauskienei ir Gražinai Semiochinienei, Vilkijos gimnazijos direktoriui A. Švedui, Vilkijos pirminės sveikatos priežiūros centro direktorei Dainorai Kudzinskienei ir visiems kitiems prisidėjusiems prie šio projekto įgyvendinimo.

Pasibaigus apdovanojimų ceremonijai visi buvo pakviesti prie bendro vaišių stalo.





VEIKLOS BIRŠTONO SAVIVALDYBĖJE

BIRŠTONE PRISTATYTOS KAUNO RAJONO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO INICIATYVOS



Birštone, „Eglės“ sanatorijoje, lapkričio 4 d. vyko konferencija „Sveikatos stiprinimo galimybės Birštone savivaldybėje“. Konferencijoje buvo pristatytos Birštone organizuojamos veiklos sričių, įvairių sektorių pastangos ugdyti sveiką bendruomenę.

Konferencijos pradžioje dalyvius sveikino Birštone savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė, VšĮ Kauno regiono plėtros agentūros direktorė

Lina Misiukevičienė. Kaip teigė N. Dirginčienė, „Sveikatinimas, sveikatingumas, reabilitacinis gydymas – tai sritys, kurioms Birštone skiriamas ypatingas dėmesys. Birštone sukurta puiki sveikatinimui, aktyviam laisvalaikiui, sportui pritaikyta infrastruktūra, veikia nemokami, gyventojams ir svečiams skirti sveikatos objektai – mineralinio vandens garinimo bokštas, Kneipo sodas, nutiesti kokybiški dviračių takai, įrengti ir pritaikyti aktyviam laisvalaikiui parkai. Rytiais ir vakarais organizuojami įvairūs jogos, pilateso, aerobikos, kalanetikos užsiėmimai.“

Konferencijoje, kurios pirmininkai buvo mero pavaduotojas Vytautas Kederys ir Savivaldybės gydytoja Eglė Grinevičienė, pranešimus skaitė Birštone savivaldybės specialistai, Birštone gimnazijos,

Birštone sporto, Turizmo informacijos, Nacionalinio kraujo centrų ir kitų organizacijų atstovai. Konferencijoje dalyvavo Sveikatą stiprinančio Kauno regiono darbo grupės nariai, Birštone savivaldybės Tarybos nariai, Birštone savivaldybės administracijos atstovai, švietimo, socialinės apsaugos, sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos specialistai.

Kadangi Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras pagal bendradarbiavimo sutartį vykdo sveikatinimo veiklą Birštone savivaldybėje, biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Rita Gudauskienė taip pat konferencijos dalyviams pristatė biuro vykdomas iniciatyvas, skirtas Birštone savivaldybės gyventojams.

SVEIKATOS STOTELĖ KELIAUJA PO BIRŠTONĄ



Lapkričio mėn. „Keliantis sveikatos stotelė“ lankėsi Birštone savivaldybėje, Nemajūnų dienos centre ir Birštone gimnazijoje. Stotelės lankytojai galėjo sužinoti, ar jiems negresia labiausiai XXI a. paplitusios ligos – aterosklerozė,

hipertenzija, cukrinis diabetas. Siekdami įvertinti gyventojų riziką sirgti šiomis ligomis ir norėdami užkirsti kelią joms plisti, Visuomenės sveikatos biuro specialistai „Sveikatos stotelės“ lankytojams siūlė ištyti gliukozės, cholesterolio kiekį kraujyje, pamatuoti arterinį kraujospūdį, sužinoti kūno masės indeksą ir kūno sudėtį (kurią kūno dalį sudaro riebalai, raumenys ir vanduo), teikė rekomendacijas sveikatos saugojimo klausimais.

LYTIŠKUMO UGDYMAS BIRŠTONO GIMNAZIJOS MERGAITĖMS

Siekiant ugdyti mokinių žinias lytiškumo temomis Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su „Procter and Gamble“ projekto „Tarp mūsų mergaičių“ organizatoriais, Birštone gimnazijos 6

klasių mokinėms surengė paskaitą, kurią vedė gydytoja – ginekologė. Lektorė ne tik dėstė mergaitėms aktualesnius brendimo dalykus, bet ir pasidalijo aktualia dalomąja medžiaga, kartu su mergaitėmis diskutavo joms rūpimais



ir aktualiais klausimais. Tikimasi, kad ši programa padės įgyti visapusišką suvokimą brendimo klausimais, taip pat priimti permainas ir sumažinti brendimo laikotarpiu ištinkantį stresą.



Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras
Sveikata - geriausia dovana

LAPKRIČIO 14-OSIOS- PASAULINĖ DIABETO DIENOS PAMINĖJIMAS



Kasmet lapkričio 14 dieną minima Pasaulinė diabeto diena, kuri suburia žmones daugiau kaip iš 160 šalių. Šią dieną (1922 m.) Frederiko Bantingo kartu su Charlesu Bestu atrado insuliną, kuris 1924 metais buvo pavartotas gydant diabetu sergantį pacientą (Leonard Thompson).

Pasaulinės diabeto dienos simboliu tapo 2007 metais patvirtintas mėlynas diabeto ratas, kuris žymi vienybę, simbolizuoja gyvybę ir sveikatą. Mėlyna spalva atspindi dangų, po kuriuo gyvena visos pasaulio tautos. Mėlynas ratas reiškia, kad pasaulinė diabeto bendruomenė turi vienytis kovoje su diabetu.

Cukrinis diabetas – grėsminga mūsų amžiaus liga. Jis išspraudžia sergančius žmones į rėmus, kurie slegia kasdienine itin griežta ligos kontroliavimo našta. Diabetas ir komplikacijos tapo pasauline epidemija, kuri plinta tarp vaikų ir paauglių. Diabetui būdingas padidėjęs troškulis ir apetitas, dažnas šlapinimasis, didėjantis alkis, svorio mažėjimas, nuovargis, suprastėjusi rega, nesugebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį.

Visuomenės sveikatos specialistai ragina gyventojus sveikiau maitintis, nepamiršti mankštintis, atsisakyti žalingų įpročių, o pajutus pirmus diabeto simptomus nedelsiant kreiptis į gydytoją. Tinkamai prižiūrimi, gaudami vaistų, mokomi bei remiami diabetu sergantys žmonės gali gyventi veikliai ir kūrybingai.

Lapkričio 14-oji, Pasaulinė diabeto diena, buvo paminėta ir Birštone. „Carito“ bendruomenės namuose susirinko Prienų ir Birštono cukrinio

diabeto klubo „Vermė“ nariai, atvyko ir savivaldybės merė Nijolė Dirginčienė, LR Seimo narys Andrius Palionis, jo padėjėja Valė Petkevičienė, Prienų savivaldybės tarybos narė Loreta Jakinevičienė ir savivaldybės gydytoja Eglė Grinevičienė, Lietuvos slaugytojų diabetologų draugijos vadovė Virginija Bulikaitė, Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro bei Kauno rajono visuomenės sveikatos biuro specialistai, Birštono visuomeninių organizacijų atstovai.



PRIKLAUSOMYBIŲ PREVENCIJOS PRATYBOS BIRŠTONO GIMNAZIJOS MOKSLEIVIAMS



Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato Viešosios tvarkos valdybos Bendruomenės pareigūnų veiklos skyriaus vyresnysis specialistas Darius Joneikis Birštono gimnazijoje lapkričio 6 d. surengė pratybas 7–10 klasių moksleiviams apie alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų poveikį organizmui. Per pratybas policijos pareigūnas priminė elgesio taisykles ir apribojimus moksleiviams, naujais metodais skatino atsisakyti žalingų įpročių. Moksleiviams buvo parodyta

vėžiu sergančio žmogaus imitacinė burna indas dervų, liekančių per metus kasdien surūkant po pusę pakelio cigarečių. Taip pat buvo pasakojama apie elektroninių cigarečių daromą žalą, padarinius. Mokiniai turėjo galimybę dalyvauti eksperimente ir išbandyti specialius akinius „Neblaivus ir pavojingas“, juos užsidėjęs jaučiamasi lyg kraujyje būtų 2 promilės alkoholio. Užsidėję specialius akinius, kas norėjo, galėjo pereiti tiesia linija, tačiau nė vienas nepavyko. Dvi promilės alkoholio žmogaus kraujyje smarkiai paveikia judėjimo ir emocijų valdymo centrus: žmogus svirduliuoja, netenka pusiausvyros, prasideda haliucinacijos.

Didelį susidomėjimą ir šurmulį sukėlė paprastai naudojamas, akivaizdžius rezultatus duodantis narkotinių medžiagų testas, skirtas paplitusioms narkotinėms medžiagoms aptikti ir identifikuoti. Ar žmogus vartoja

narkotikus, šiuo testu galima iširti net nežinant tiriamajam, nes tiriama tik iš jo aplinkos, t. y. perbraukus lakmusu (pvz., per kompiuterio klaviatūrą, kuria naudojasi tik tiriamasis, per piniginę, mobilųjį telefoną, durų rankeną ir t. t.). Taigi, kiekvienas galėjo pasidaryti šį testą jį tik palietęs.

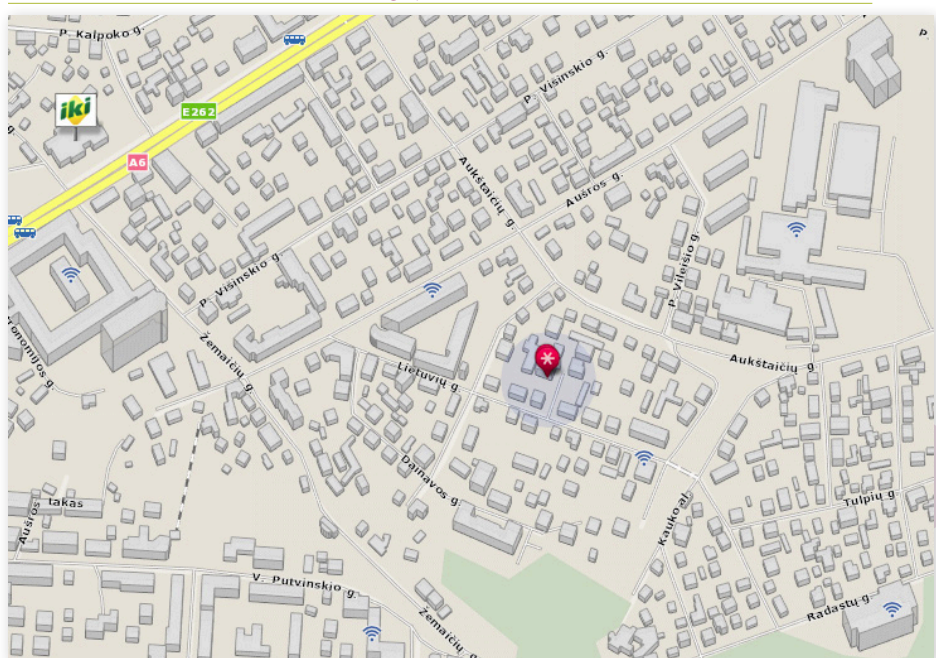
Buvo rodoma ir apsvaigimo nuo narkotikų atpažinimo kortelė, kur pagal tam tikrus kriterijus ir vyzdžio dydį galima nustatyti, ar žmogus vartojęs narkotinių medžiagų, ar ne. Šios kortelės buvo įteiktos mokytojams.





Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras
Sveikata - geriausia dovana

KONTAKTAI



KAUNO RAJONO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETINĖ ĮSTAIGA VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Lietuvių g. 22, LT-44169 Kaunas (iš kiemo pusės)
Tel.,Faks. +370 37 209390
El. paštas info@kaunorvsb.lt
www.kaunorvsb.lt

Direktorius

Laurynas Dilys
+370 607 00124
laurynas.dilys@kaunorvsb.lt

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė

Eglė Milukaitė
+370 607 47929
egle.milukaite@kaunorvsb.lt

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Renata Surgelė
+370 671 55409
renata.surgele@kaunorvsb.lt

Rita Gudauskienė
rita.klimaviciute@kaunorvsb.lt

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Laura Sabaliauskaitė
+370 607 00126
laura.sabaliauskaite@kaunorvsb.lt

REKVIZITAI

Įmonės kodas 302351428
A.s. LT71 4010 0425 0215 0091
AB DnB NORD
Banko kodas 40100

TEKSTŲ IR NUOTRAUKŲ AUTORIAI:

Laura Sabaliauskaitė
Eglė Milukaitė
Renata Surgelė
Rita Gudauskienė

KALBOS TVARKYTOJA

Nijolė Miodušauskienė

DIZAINERIS-MAKETUOTOJAS

Saulius Gudauskas