



**ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
TARYBA**

**SPRENDIMAS  
DĖL ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2015  
METŲ VEIKLOS ATASKAITOS PATVIRTINIMO**

2016 m. kovo 31 d. Nr. T1-267  
Šilutė

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 4 dalimi, Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų įstatymo 4 straipsnio 3 dalies 7 punktu, Šilutės rajono savivaldybės taryba **n u s p r e n d ž i a**:

Pritarti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro 2015 metų veiklos ataskaitai (pridedama).

Šis sprendimas gali būti skundžiamas Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka.

Savivaldybės meras

Vytautas Laurinaitis

Parengė

Marius Bartkus  
2016-02-24

Kopija tikra  
Tarybos sekretoriaus specialistė

  
Renata Knapienė  
2016-04-08

## **ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 2015 METŲ VEIKLOS ATASKAITA**

### **I SKYRIUS BENDRA INFORMACIJA APIE BIURĄ**

1. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras) – Šilutės rajono savivaldybės tarybos 2008 m. balandžio 24 d. sprendimu Nr. T1-504 įsteigta biudžetinė įstaiga.

2. Pagrindinis Biuro veiklos tikslas – rūpintis Savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti Savivaldybės teritorijoje Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamą savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūrą. Taikant koordinacines, informacines ir kitas profilaktikos priemones informuoti ir mokyti gyventojus apie rizikos veiksnius ir pagal galimybes mažinti rizikos veiksnių paplitimą, sergamumą, propaguoti sveikos gyvensenos įgūdžius tarp bendruomenės narių, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

3. Biuro pagrindinės veiklos: visuomenės sveikatos stebėseną, visuomenės sveikatos stiprinimas bendruomenėse, vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūra, alkoholio, tabako ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo profilaktika, lėtinių neinfekcinių ligų, nelaimingų atsitikimų ir traumų profilaktika, užkrečiamųjų ligų profilaktika, psichikos sveikatos stiprinimas ir susirgimų profilaktika.

4. Nuo 2014 m. sausio 1 d. Visuomenės sveikatos biuras vykdo valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: visuomenės sveikatos priežiūrą savivaldybės teritorijoje esančiose ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose ugdomų mokinių pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, visuomenės sveikatos stiprinimą, visuomenės sveikatos stebėseną bei savarankišką visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: rengia ir įgyvendina tikslines Savivaldybės sveikatos programas, atsižvelgiant į vyraujančias visuomenės sveikatos problemas, dalyvauja įgyvendinant valstybines visuomenės sveikatos programas, įtraukia į visuomenės sveikatos stiprinimo veiklą socialinius partnerius, vykdo kitas įstatymų nustatytas visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas.

### **II SKYRIUS BIURO FINANSAVIMAS**

1. Biuras visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas vykdo pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos ir Šilutės rajono savivaldybės administracijos Valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skirtos Savivaldybės biudžetui Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) funkcijoms vykdyti. Visos planuotos veiklos pagal funkcijų vertinimo kriterijus buvo įgyvendintos, laiku pateiktos funkcijų vertinimo kriterijų įvykdymo ir finansinės ataskaitos.

2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1449 „Dėl 2015 m. skiriamos specialiosios tikslinės dotacijos sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės

sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti paskirstymo tarp savivaldybių sąrašo patvirtinimo“ Šilutės rajono savivaldybei 2015 m. skyre:

2.1. mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijai vykdyti – devyniasdešimt tris tūkstančius aštuonis šimtus aštuoniasdešimt šešis eurus (93 886,00 Eur). Lėšos įsisavintos;

2.2. visuomenės sveikatos stiprinimo ir stebėsenos funkcijoms vykdyti – šešiasdešimt septynis tūkstančius devynis šimtus aštuonis eurus (67 908 Eur). Lėšos įsisavintos.

3. Lėšos panaudotos:

3.1. Darbo užmokesčiui ir socialiniam draudimui;

3.2. Prekių įsigijimui;

3.3. Lėšos panaudotos lektoriams pagal paslaugų sutartis apmokėti, informacinei medžiagai parengti, publikuoti straipsniams spaudoje, renginiams ir kt.

3.4. Kitoms paslaugoms: transporto paslaugoms, ryšių paslaugoms, lankstinukų, atmintinių dauginimui, pirmos pagalbos priemonių įsigijimui ir kt.

4. Šilutės rajono savivaldybė 2015-06-04 pagal paslaugų teikimo sutartį Nr. R5-(4.1.5)-450 pervedė penkis tūkstančius aštuonis šimtus eurų 00 ct (5 800,00 Eur) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biurui už atliekamą paslaugą. Paslaugos atlikimui Biuras išleido 1 779 Eur 47 ct (vieną tūkstantį septynis šimtus septyniasdešimt devynis Eur 47 ct).

5. Šilutės rajono savivaldybė 2015-06-04 pagal paslaugų teikimo sutartį Nr. R5-(4.1.5)-449 pervedė septynis tūkstančius tris šimtus eurų 00 ct (7 300,00 Eur) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biurui už atliekamą paslaugą. Programos gyvendinimui išleisti du tūkstančius tris šimtai Eur 00 ct (2 300 Eur 00 ct).

### **III SKYRIUS**

#### **VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖJE**

1. Visuomenės sveikatos stiprinimas – orientuotas į sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenimą sklaidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažinimą bei į kitas visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktuose numatytas priemones.

2. Organizuodami ir vykdydami visuomenės sveikatos stiprinimą bendruomenėse, Biuro darbuotojai stengiasi visuomenės sveikatos stiprinimo paslaugas teikti įvairioms gyventojų grupėms.

3. 2015 m. sausio mėnesį pateikta informacija apie gripą – vieną pavojingiausių ūminių virusinių kvėpavimo takų infekcijų. Supažindinta, kokie yra gripo simptomai, kokias komplikacijas gali sukelti šis susirgimas bei kaip svarbu laiku kreiptis į gydytoją ir po to kruopščiai vykdyti visus jo nurodymus. Pateikiami patarimai apie svarbią profilaktikos priemonę - imuniteto stiprinimą ir būdus, kaip išvengti gripo. Pateikiamos rekomendacijos, kada geriausia skiepytis norint išvengti šios ligos. Buvo parengti Biuro informaciniai lankstinukai „Gripas“, kurių išplatinta apie 300 vnt.

„Gripo profilaktikos“ informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

4. Publikuota informacija „Kaip apsisaugoti nuo šalčio?“. Informacijos pateikimo tikslas – suteikti naudingos informacijos gyventojams, kaip apsisaugoti nuo šalčio. Ką daryti, jei oras atšąla ir pučia ypač stiprus vėjas. Supažindinta, kokie žmonės dažniausiai tampa šalčio aukomis. Pateikta svarbi informacija, kaip elgtis nušalimo atveju ir kaip suteikti pirmąją pagalbą.

Informacija „Kaip apsisaugoti nuo šalčio?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

5. Publikuota informacija „Kaip išvengti traumų žiemą?“. Informacijos pateikimo tikslas – suteikti naudingos informacijos gyventojams, kaip išvengti traumų žiemą? Pateikta svarbi informacija, kad avalynė žiemą turėtų būti neslidžiu padu. Napatartina avėti aukštakulnių. Pasistenkti nenešti daug daiktų, tai gali sutrukdyti išlaikyti pusiausvyrą. Einant slidžiu paviršiumi, nelaikyti rankų kišenėse, tai padės išlaikyti pusiausvyrą. Pasistengti sulėtinti, sumažinti žingsnius, neskubėti, labai atsargiai lipti laiptais ir kt.

Informacija „Kaip išvengti traumų žiemą?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

6. Pateikta informacija „Skiepai – efektyviausia apsauga nuo gimdos kaklelio vėžio“. Tikslas – informuoti apie gimdos kaklelio vėžį ir jo požymius bei prevenciją. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras prisidėdamas prie Europos gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitės, kuri 2015 metais buvo minima sausio 25–31 dienomis, kvietė atkreipti dėmesį į šią daugybę moterų gyvybių nusinešančią ligą. Gimdos kaklelio vėžio padeda išvengti ne tik reguliarūs profilaktiniai gimdos kaklelio tyrimai, bet ir skiepai. Nuo šį vėžį sukeliančio žmogaus papildomos viruso (ŽPV) rekomenduojama paskiepyti mergaites, kurios dar neturi lytinių santykių. Manoma, kad ši vakcina taip pat efektyvi net ir tada, kai moteris jau yra užsikrėtusi ŽP virusu. Dėl skiepų reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Kasmet Lietuvoje gimdos kaklelio vėžys diagnozuojamas 400-500 moterų, beveik pusė jų miršta. Reguliarūs profilaktiniai gimdos kaklelio tyrimai – galimybė nustatyti ikivėžinius gimdos kaklelio pakitimus, kuriuos galima išgydyti. Nuo 2004 m. Lietuvoje įdiegus nacionalinę gimdos kaklelio vėžio patikros programą vis daugiau šios ligos atvejų diagnozuojama pradinės stadijos.

Informacija „Skiepai - efektyviausia apsauga nuo gimdos kaklelio vėžio“ paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

7. „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“. Tikslinė grupė – Šilutės rajono savivaldybės gyventojai. Biuras informavo Šilutės rajono savivaldybės gyventojus, kad vasario mėnuo tradiciškai skelbiamas sveikatingumo mėnesiu ir skatino visus prisidėti prie šios akcijos propaguojant sveiką gyvenimą. Publikuotame straipsnyje pateikiama informacija apie įvykdytas priemones „Vasariui – sveikatingumo mėnesiui“ paminėti Šilutės rajono savivaldybėje. Parengti informaciniai plakatai „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ (plakatų tiražas – 15 vnt.). Visą vasario mėnesį vyko įvairūs renginiai, akcijos, užsiėmimai bendrojo ugdymo mokyklose, taip pat buvo teikiama įvairi informacija Šilutės rajono savivaldybės gyventojams apie sveikatos stiprinimą ir išsaugojimą. Buvo rengtos įvairios pamokėlės, diskusijos mokiniams apie sveiką gyvenimą, leidžiami informaciniai stendai bei informaciniai lankstinukai. Lankstinukai „Ko turėtum saugotis, kad nesusirgtum lytiškai plintančiomis ligomis“.

Informacija „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

8. Publikuota informacija „Vasario 4 d. – Pasaulinė vėžio diena“. Tikslas - atkreipti žmonių dėmesį į tai, kokie yra rizikos veiksniai, skatinantys vėžio atsiradimą, priminti, kad reikia gyventi sveikai ir stengtis išvengti faktorių, kurie prisideda prie didėjančio sergamumo vėžiu. Pasaulio visuomenės sveikatos ekspertų duomenimis, fiziškai neaktyvus gyvenimas yra viena pagrindinių priežasčių, lemiančių apie 21–25 proc. susirgimų krūties ir storosios žarnos vėžiu, 27 proc. diabeto atvejų, 30 proc. širdies–kraujagyslių ligų planetoje. Riziką susirgti šiomis ligomis didina ir nesveika mityba, tabako ir alkoholinio vartojimas, stresas. Lietuvoje kasdien vėžio diagnozę išgirsta beveik 50 žmonių, apie 80 tūkst. žmonių šiuo metu serga onkologinėmis ligomis. Vilniaus universiteto Onkologijos instituto duomenimis, mūsų šalyje (kaip ir kitose išsivysčiusiose pasaulio šalyse) kasmet nustatoma apie 18 tūkst. naujų susirgimų onkologinėmis ligomis. Beveik 20 proc. Lietuvos gyventojų mirčių sudaro mirtys nuo vėžio. Pateiktos rekomendacijos.

Informacija „Vasario 4 d. – Pasaulinė vėžio diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

9. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras organizavo keturis nemokamus užsiėmimus – dubens dugno giliųjų raumenų stiprinimas pagal B. Cantieni knygą „Tigro jausmas“. Užsiėmimai vyko sausio 30 d., 2015 m. vasario 6 d., 2015 m. vasario 13 d., 2015 m. vasario 20 d. Tikslas – gyventojus supažindinti: kaip galima padėti sau visam laikui atsikratyti nugaros skausmų, stuburo iškrypimų, klubo sąnarių išnirimo; Kaip išsigydyti patiemis disko išvaržą; Kaip natūraliai išsigydyti galvos skausmus; Kaip susitvarkyti šlapimo nelaikymo problemas jaunoms mamytėms po gimdymo ir vyresnio amžiaus moterims ir kt. Užsiėmimus vedė asociacijos „Saviugdros raktas“ trenerė Renata Ložienė. Užsiėmimuose dalyvavo 111 dalyvių.

9.1. Užsiėmimų dalyviai sužinojo: kad dubens dugno giliųjų raumenų treniruotes sudaro 7 pratimų grupės. Kiekviena grupė turi po 5-6 pratimus:

I grupė skirta aptikti ir sužadinti giliuosius dubens dugno raumenis;

II grupė skirta įvaldyti ir sustiprinti stuburo raumenis, kad stuburas būtų tvirtas, o laikysena nepriekaištinga;

III grupė susieti raumenis tarpusavyje ir padidinti stuburo lankstumą;

IV grupė tempimo ir atsipalaidavimo pratimai. Stipresnė nugara. Lengvas judėjimas;

V grupė – taisyklinga laikysena. Raumenų, sąnarių, raiščių, sausgyslių, sąsajų bendro darbo jėga ir nauda;

VI grupė – kvėpavimas, išlaisvinti vidaus organai;

VII grupė – grakštumas, lengvumas, natūralumas;

VII grupė – grakštumas, lengvumas, natūralumas.

9.2. Publikuoti straipsniai:

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. sausio 23 d. Nr. 23 (2876) „Nemokama treniruotė – dubens dugno giliųjų raumenų stiprinimas pagal B. Cantieni knygą „Tigro jausmas“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. sausio 23 d. Nr. 6 (1169) „Dėmesio nemokama treniruotė“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. sausio 27 d. Nr. 7 (1170) „Dėmesio nemokama treniruotė“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. vasario 3 d. Nr. 9 (2879) „Šilutiškiai nori gyventi sveikiau“.

Informacija „Šilutiškiai nori gyventi sveikiau“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

10. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras nuo 2015 metų vasario 10 d. kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 14.00 val. pakvietė senjorus puikiai praleisti laiką ir palaikyti fizinį aktyvumą sporto sveikatingumo klube „Atėnė“.

10.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. vasario 6 d. Nr. 10 (2880) „2015 metai Lietuvoje skelbiami Orios senatvės metais. Biuras pakvietė visus Senjorus puikiai praleisti laiką ir palaikyti fizinį aktyvumą“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. vasario 6 d. Nr. 10 (1173) „Biuras pakvietė visus Senjorus puikiai praleisti laiką ir palaikyti fizinį aktyvumą“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. vasario 10 d. Nr. 11 (1174) „Biuras pakvietė visus Senjorus puikiai praleisti laiką ir palaikyti fizinį aktyvumą“.

Informacija „2015 metai Lietuvoje skelbiami Orios senatvės metais. Biuras pakvietė visus Senjorus puikiai praleisti laiką ir palaikyti fizinį aktyvumą“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

11. Publikuota informacija „Vasario 11 d. – Pasaulinė ligonių diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena. Pasaulinę ligonių dieną 1992 m. paskelbė šviesiausio atminimo popiežius Jonas Paulius II. Tą dieną jis įsteigė Popiežiaus gyvybės akademiją, nuo tada kiekvienais metais vasario 11-ąją pasaulio žmonės raginami nelikti abejingi sergantiesiems. Pasaulinę ligonių dieną kviečiama apmąstyti, ką žmogui reiškia sveikata, darna su savimi pačiu ir jį supančiu pasauliu. Kiekvienas norime būti sveikas, darbingas ir žvalus. Tačiau dažnai nevertiname savo sveikatos, pasinerdami į žalingus jai įpročius, nesistengdami suprasti, jog jie, išsekinę mūsų organizmą, prives prie vienos ar kitos ligos. Jau nuo mažens vaikystėje tėvai ar darželyje auklėtojos, vėliau mokykloje mokytojai vaikams turėtų išaiškinti, jog sveika gyvensena, dvasinių vertybių puoselėjimas yra pagrindiniai sveikatos šaltiniai, kurių jokios kitos priemonės negali pakeisti. Pasaulinės ligonių dienos proga Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dėkojo visiems medicinos srities darbuotojams, gydytojams, slaugos personalui, kuriems tenka didžiulė atsakomybė už žmogaus sveikatą, ypač tiems, kurie savo profesinį talentą ir širdies šilumą skiria ligų kamuojamiems žmonėms ir jų šeimos nariams.

Informacija „Vasario 11 d. – Pasaulinė ligonių diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

12. Publikuota informacija „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų. Ką reikėtų žinoti?“. Tikslas – supažindinti visuomenę su gripo ir peršalimo simptomais. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė peršalimo ir gripo būdingiausius požymius: peršalimas - prasideda lėtai, praėjus dviems ar trims dienoms po to, kai žmogus užsikrečia virusu. Dažniausi simptomai – gerklės skausmas, sloga (užgulta nosis), čiaudulys. Reti simptomai – šaltkrėtis, galvos skausmas, nedidelis krūtinės diskomfortas. Temperatūra paprastai nepakyla arba pakyla tik truputį. Gali prasidėti lengvas kosulys. Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo. Peršalimui temperatūros kilimas nebūdingas. Ryškesnius ir sunkesnius ligos simptomus patiria kūdikiai ir vaikai. Jiems temperatūra gali pakilti iki 39 laipsnių. Ligos trukmė 3-4 dienos. Gripas - jo pradžia staigi (per 12 val.). Dažniausi simptomai – bendras silpnumas ir nuovargis, galvos skausmas, šaltkrėtis, stiprus raumenų skausmas. Kosulys pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d. Būdingas didelis gerklės skausmas, krūtinės diskomfortas. Simptomai greit tampa sunkesni nei peršalimo atveju. Dažnai užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo. Temperatūra įprastai pakyla daugiau nei 38 laipsnių Celcijaus ir laikosi 3-4 dienas. Ligos trukmė 6-7 dienos. Mieguistumas ir aukšta temperatūra rodo, kad žmogaus organizmas stengiasi nugalėti infekciją. Svarbu atminti, kad jokių būdu nepatariama gripo ar peršalimo gydytis antibiotikais. Peršalimas ir gripas – tai virusų sukeltos kvėpavimo takų infekcijos. Antibiotikai neįveikia virusų ir gali būti vartojami tik bakterijų sukeltoms komplikacijoms, pavyzdžiui, sinusitui ar ausies uždegimui gydyti.

12.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. vasario 13 d. Nr. 12 (2882) „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų. Ką reikėtų žinoti?“.

12.2. Informacija „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų. Ką reikėtų žinoti?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

13. Pateikta informacija „Norint būti sveikiems – svarbu stiprinti imunitetą“. Tikslas – supažindinti visuomenę apie imuniteto stiprinimą. Imuninė sistema - tai speciali ir labai sudėtinga 5 mlrd. ląstelių ir organų sistema ar mechanizmas, kuris saugo organizmo genetinį pastovumą, gina nuo infekcijų, kitų svetimų medžiagų kasdien veikiančių žmogų. Ji sprendžia – ar tos medžiagos kenksmingos ar naudingos. Nusilpus imunitetui, padažnėja kvėpavimo takų, virškinamojo trakto infekcijos, ligą gydyti būna sudėtinga ir trunka ilgesnį laiką, be to, pasireiškia grybelinės odos ligos, herpes virusas ir t.t. Nusilpęs imunitetas – tai ne tik liguistumas ir silpnumas. Tai ir pleiskanojanti trūkinėjanti oda, papilkėjęs veidas, blankūs besišakojantys plaukai, lūžinėjantys ir besisluoksniuojantys nagai, prasta laikysena, negraži eisena, užgesęs žvilgsnis, labai bloga dantų ir dantų būklė. Imunitetą labiausiai silpnina nevisavertė mityba ir psichinė įtampa. Pateiktos 7 rekomendacijos, kad imunitetas nenusilptų.

Infomacija „Norint būti sveikiems – svarbu stiprinti imunitetą“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

14. Pateikta informacija „Transplantacija“. Tikslas – informuoti visuomenę apie transplantaciją. Pateikta nuoroda, kur galima rasti daugiau informacijos apie donorystę ir transplantacijas bei galimybę gauti sutikimą donoro kortelei gauti - <http://www.transplantacija.lt/>.

Informacija „Transplantacija“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

15. Pateikta informacija „Informacija keliaujantiems“. Tikslas – informuoti visuomenę apie skiepus, infekcines ligas. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras planuojantiems atostogas ir besiruošiantiems į kelionę pataria užsukti pas šeimos gydytoją, kuris padės įvertinti infekcinių ligų riziką ir rekomenduos, nuo kokių ligų reikėtų pasiskiepyti. Nuo maliarijos – uodų platinamos ligos – skiepu nėra, todėl reguliarius antimaliarinių preparatų vartojimas ir apsisaugojimas nuo uodų įkandimo yra svarbiausios maliarijos profilaktikos priemonės. Planuodami kelionę apsilankykite pas gydytoją. Prieiga internetu -

[http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/ruosiantis-kelionei-nepamirskite-uzsukti-pas-gydytoja\\_465](http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/ruosiantis-kelionei-nepamirskite-uzsukti-pas-gydytoja_465).

Informacija „Informacija keliaujantiems“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

16. Pateikta informacija „Kovo 3 d. – Tarptautinė ausų ir klausos diena“. Tikslas – supažindinti su Pasauline sveikatos organizacijos minima diena. Pasaulyje daugiau nei 275 mln. žmonių turi vidutinio sunkumo ar visišką abiejų ausų kurtumą. 80 proc. kurčių ir neprigirdinčių žmonių gyvena mažų ir vidutinių pajamų šalyse. Pagrindinės išvengiamos klausos sutrikimų priežastys šiose šalyse yra vidurinės ausies infekcijos, per didelis triukšmas, netinkamas tam tikrų vaistų vartojimas, problemos gimdymo metu ir infekcijos, kurių galima išvengti skiepijantis. Ausies pažeidimai, kurie sukelia klausos pablogėjimą, gali atsirasti dėl kelių priežasčių. Triukšmas klausą veikia sukeldamas akustinę traumą, klausos nuovargį ar kurtumą.

Informacija „Kovo 3 d. – Tarptautinė ausų ir klausos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės

Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

17. Pateikta informacija „Kovo 13 d. – Pasaulinė inkstų diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena ir atkreipti dėmesį į inkstų vaidmenį žmogaus sveikatai bei suteikti žinių apie inkstų ligų riziką bei gydymą. Pasaulyje 1 iš 10 žmonių serga inkstų liga. Inkstai yra porinis organas, tai yra žmogus jų turi du, forma primena pupeles. Inkstai yra pilvo ertmėje, prisiglaudę prie užpakalinės pilvo sienos ir stuburo. Inkstai yra labai svarbus organas, kuris reguliuoja vandens ir druskų kiekį organizme bei išvalo kraują nuo kenksmingų medžiagų, pašalindami jas su šlapimu. Kiekvieną dieną inkstai išfiltruoja ir išvalo apie 200 litrų kraujo. Inkstai – ne tik filtras, jie gamina kai kurias medžiagas, vadinamas hormonais: eritropoetina, reikalingą kraujo gamybai; aktyvų vitaminą D3 – kad organizmas pasisavintų kalcį ir kaulai būtų sveiki; reniną, kuris reguliuoja kraujo spaudimą. Reikia sunerinti, jei: sergate cukriniu diabetu; turite aukštą kraujo spaudimą; šeimoje yra/buvo sergančių cukriniu diabetu, hipertenzija ar inkstų ligomis; turite antsvorį.

Informacija „Kovo 13 d. – Pasaulinė inkstų diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

18. Pateikta informacija „Kovo 12 d. – Pasaulinė glaukomos diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena ir atkreipti dėmesį į šią klaidingą ligą – glaukomą. Apie 80 proc. informacijos mus pasiekia per regėjimą. Moksliskai įrodyta, kad netekus regėjimo, ne tik blogesnė tampa gyvenimo kokybė, bet ir trumpėja gyvenimo trukmė. Be to, sergantys glaukoma 3 kartus dažniau serga sunkiomis gretutinėmis širdies-kraujagyslių, kepenų ligomis, cukriniu diabetu ir skrandžio opa. Glaukoma ne tik klaidingai sunaikina regėjimą, bet ir pablogina bendrą organizmo būklę.

Informacija „Kovo 12 d. – Pasaulinė glaukomos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

19. Pateikta informacija „Erkės ir jų pernešamos ligos“. Tikslas – informuoti visuomenę apie erkes ir jų pernešamas ligas. Erkės – agresyvūs kraujasiurbiai ir ligų platintojai. Erkės maitinasi tik krauju, joms nereikalingas joks kitas maistas. Aktyviomis jos tampa vos žemės temperatūra pasiekia 5–7° C. Kovas-spalis – tai erkių sezoniško aktyvumo pikas. Ypač plačiai Lietuvoje paplitusi Europinė miško erkė – Ixodes ricinus. Šios rūšies erkės randamos visuose Lietuvos rajonuose, todėl čia yra itin didelė rizika užsikrėsti erkių platinamomis ligomis. Erkės platina sunkias ligas. Dažniausiai Lietuvoje registruojami erkinio encefalito (EE) ir Laimo ligos (LL) atvejai.

Informacija „Erkės ir jų pernešamos ligos“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

20. Pateikta informacija „Pavasaris – laikas prisiminti apie šunų ir kačių platinamas ligas“. Tikslas – informuoti visuomenę apie toksokarozę, toksoplazmozę ir echinokokozę. vis daugiau laiko praleidžiant gamtoje reikia tinkamai pasirūpinti savo ir augintinio sveikata. Dažniausiai keturkojų su išmatomis platinamos ligos yra toksokarozė, toksoplazmozė ir echinokokožė.

Informacija „Pavasaris – laikas prisiminti apie šunų ir kačių platinamas ligas“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

21. Pateikta informacija „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė, kad 2015 m. kovo 22 diena minima kaip Pasaulinė vandens diena. Šios dienos tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą, kuris kaip ir oras, yra neatsiejamas pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis, priminė, jog vandens negalima teršti. Vandens nauda žmogaus organizmui įrodyta ne tik praktiškai, bet ir moksliai. Tikriausiai nebūtų galima rasti abejojančių, jog vanduo ne tik geriausiai numalšina troškulį, bet ir užtikrina visavertę organizmo sistemų veiklą bei mitybos specialistų yra rekomenduojamas kaip būtinas mitybos elementas, nes vanduo yra pagrindinis energijos šaltinis organizmo gyvavimui; didina medžiagų apykaitą; grūdina organizmą; ramina nervų sistemą; didina sąnarių paslankumą ir kt. Pateikta 10 pagrindinių vandens gėrimo rekomendacijų.

#### 21.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. kovo 17 d. Nr. 21 (2891) „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. kovo 17 d. Nr. 20 (1183) „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“.

Informacija „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

22. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su šiaurietiškojo ėjimo entuziastais 2015 m. kovo 23 dieną minėjo Pasaulinę vandens dieną. Tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą, kuris kaip ir oras, yra neatsiejamas pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis, priminti, jog vandens negalima teršti. Renginio metu šiaurietiškojo ėjimo entuziastai dalyvavo Biuro paruoštoje viktorinoje. Buvo pateikti lankstinukai „Kovo 22 d. – Pasaulinė vandens diena“. Puikiai nusiteikę renginio dalyviai diskutavo apie vandens svarbą sveikatai, skanavo vandens su citrina. Pasibaigus diskusijoms šiaurietiškojo ėjimo entuziastai pratęsė renginį vaikščiodami su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis. Ėjimo entuziastai žino, kad fizinis aktyvumas kaip ir vanduo – geros sveikatos šaltinis. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkoja šiaurietiškojo ėjimo entuziastams už aktyvų dalyvavimą renginiuose.

22.1. Publikotas straipsnis Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. kovo 24 d. Nr. 23 (2893) „Pasaulinę vandens dieną – su šiaurietiškojo ėjimo entuziastais“.

Informacija „Pasaulinę vandens dieną – su šiaurietiškojo ėjimo entuziastais“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

23. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Nacionaline visuomenės sveikatos priežiūros laboratorija organizavo akciją. Akcija organizuota 2015 m. kovo 23 dieną (nuo 10.00 val. iki 12.00 val.), Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, adresu: Lietuvininkų g. 8, Šilutė, kurios metu buvo suteikta galimybė išsirtinti šulinių bei šachtinių gręžinių vandenį. Šilutės rajono gyventojai akcijoje dalyvavo aktyviai. Per dvi valandas užregistruota 17 atneštų mėginių. Šilutės rajone buvo iširta 17 vandens mėginių: 7 šulinio vandens ir 10 gręžinio vandens. 7 mėginių vandens kokybė neatitiko geriamojo vandens saugos ir kokybės reikalavimų.

23.1. Publikotas straipsnis Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. kovo 24 d. Nr. 23 (2893) „Kvietė išsirtinti šulinių bei šachtinių gręžinių vandenį“.

Informacija „Kvietė išsirtinti šulinių bei šachtinių gręžinių vandenį“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

24. Pateikta informacija „Kovo 24 d. – Pasaulinė tuberkuliozės diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie tuberkuliozės užsikrėtimo kelius, profilaktikos priemones, apsaugojimo nuo jos būdus ir gydymo galimybes. Tuberkuliozė (TB) – gyvybei pavojinga pasaulyje plačiai paplitusi bakterinė infekcija. Net trečdalis pasaulio gyventojų yra užsikrėtę TB mikrobakterijomis. Kasmet nuo tuberkuliozės miršta 2 milijonai žmonių, užregistruojama 9 milijonai naujų ligos atvejų. Bakterijoms patekus į organizmą išeitys labai įvairios: užsikrėtęs



žmogus gali ir nesusergti, tačiau gali susirgti ir labai sunkia ligos forma, pasibaigiančia mirtimi. Tuberkuliozės registro duomenimis, Šilutės rajono savivaldybėje 2013 m. sergamumas (nauji ligos atvejai) tuberkulioze buvo 133,1 atvejis 100 000 gyventojų, tai beveik 2 kartus daugiau, nei 2012 m. – (68,8 atvejai 100 000 gyventojų). Bendras sergamumas tuberkulioze 2013 m. taip pat turėjo tendenciją didėti: 417,9 atvejų, 2012 m. - 396,5 atvejų 100 000 gyventojų. Pateiktos 5 profilaktikos priemonės dėl tuberkuliozės.

Informacija „Kovo 24 d. – Pasaulinė tuberkuliozės diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

25. Pateikta informacija „5 pagrindinės taisyklės, kad maistas būtų saugus“. Tikslas – informuoti visuomenę apie taisykles, kad vartojamas maistas nesukeltų įvairių ligų.

Informacija „5 pagrindinės taisyklės, kad maistas būtų saugus“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

26. Pateikta informacija „Balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena“. 2015 metų sveikatos dienos tema - „Maisto sauga“. Tikslas – kad kiekvienas žmogus atkreiptų dėmesį į savo sveikatą ir jos stiprinimą. Siekiant išvengti sveikatos sutrikimų, kurie gali atimti brangiausią žmogaus turtą – sveikatą. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras skelbė kryžiažodžio konkursą „Pasitikrink, ką žinai apie sveiką mitybą“, tai buvo puiki galimybė pasitikrinti žinias apie sveiką mitybą, apie kelias grėsmes sveikatai ir pan. Kryžiažodžis „Pasitikrink, ką žinai apie sveiką mitybą“. Penki pirmieji žmonės teisingai išsprendę kryžiažodį ir atsiuntę į Visuomenės sveikatos biurą elektroniniu paštu iki balandžio 7 d. iki 11.00 val. apdovanoti biuro dovanomis.

26.1. Publikuoti straipsniai:

26.1.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. balandžio 3 d. Nr. 26 (2896) „Pasaulinei sveikatos dienai“;

26.1.2. Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. balandžio 3 d. Nr. 25 (1188) „Pasitinkame Pasaulinę sveikatos dieną“.

26.2. Kryžiažodis „Pasitikrink, ką žinai apie sveiką mitybą“ paskelbtas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

27. Pateikta informacija „Balandžio 11 d. – Pasaulinė Parkinsono liga sergančių diena“. Tikslas - supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena ir informuoti apie Parkinsono ligą. Parkinsono liga viena iš dažniausiai pasitaikančių neurodegeneracinių ligų, pažeidžiančių žmogaus nervų sistemą. Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, šia liga serga 0,3 proc. gyventojų (10 tūkst. žmonių). Visuomenei senstant šis skaičius nuolat didėja. Liga daugiausia veikia ligonio fizinę būklę, o ne jo intelektą, todėl vartodamas vaistus sergantysis ilgus metus gali išlikti darbingas ir kūrybingas. Pagrindiniai Parkinsono ligos požymiai: tremoras-drebėjimas ramybės būsenoje; raumenų rigidiškumas – sukaustymas; pusiausvyros sutrikimai 45 proc. sergančiųjų ir dėl to padidėjusi nenusipėjamo kritimo galimybė (krentant galima stipriai susižeisti, susilaužyti galūnes, todėl negalima ligonių palikti vienu); kalbos ir rijimo sutrikimai. Kalba darosi nesuprantama net šeimos nariams. Ligoniai dėl to labai sielojasi. Jeigu pridėsime miego sutrikimus, kad sunku apsiversti lovoje, neretai stebimus skausmo ir neramių kojų sindromus – aiškėja, kad ligonio būklė darosi sunkiai pakenčiama. Parkinsono liga sergantieji yra didelė našta šeimai ir artimiesiems, reikalauja tiesiog pasiaukojimo.

Informacija „Balandžio 11 d. – Pasaulinė Parkinsono liga sergančių diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

28. Pateikta informacija „Nugalėti gimdos kaklelio vėžį padeda skiepai“. Tikslas informuoti visuomenę apie skiepus nuo gimdos kaklelio vėžio. Nuo 2016 metų Lietuva prisijungs prie pažangių Europos Sąjungos valstybių, kuriose skiepijimas nuo papilomos viruso yra įtrauktas į profilaktinių skiepimų kalendorių. Lietuvoje kasmet gimdos kaklelio vėžio diagnozę išgirsta apie 500 moterų ir beveik 200 moterų miršta. Kartu su Rumunija mūsų šalis išsiskiria pačiais didžiausiais sergamumo ir mirtingumo nuo gimdos kaklelio vėžio rodikliais Europos Sąjungoje. Daugiau nei 99 procentų visų šio vėžio atvejų sukelia žmogaus papilomos virusas. Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad vakcinos nuo žmogaus papilomos viruso

turi būti įtrauktos į nacionalinius profilaktinių skiepimų kalendorius, skiepijant 9–13 metų amžiaus mergaites iki lytinio gyvenimo pradžios. Šio amžiaus mergaitėms užtenka dviejų vakcinų dozių. Vakcinų efektyvios ir vyresniame amžiuje, net ir tuo atveju, jei moteris jau užsikrėtusi žmogaus papilomos virusu.

Informacija „Nugalėti gimdos kaklelio vėžį padeda skiepai“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

29. Pateikta informacija „5 pagrindinės priežastys, kodėl reikia skiepyti vaikus“. Tikslas – informuoti visuomenę apie skiepus nuo užkrečiamųjų ligų. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad pagrindinė priemonė apsaugoti vaiką nuo užkrečiamųjų ligų – skiepai. Vakcinacija gali išgelbėti gyvybę. Saugių ir veiksmingų vakcinų dėka vienos ligos, sąlygojančios rimtas komplikacijas ir mirtis, pašalintos, kitos eliminuojamos (poliomielitas, tymai, raudoniukė). Vakcinų – saugios ir efektyvios. Vakcinų – vaistiniai preparatai, atitinkantys tarptautinius reikalavimus. Vakcinų, kaip ir visi kiti vaistai, registruojamos (leidžiama juos naudoti) tik įvertinus jų saugumą ir efektyvumą. Nepageidaujamos reakcijos dažniausiai lengvos ir savaime praeinančios, sunkios reakcijos pasitaiko ypatingai retai. Vakcinacija apsaugo aplinkinius. Sumažėjus skiepimo apimtims vis dažniau kyla užkrečiamųjų ligų protrūkiai. Dabar skiepijantis galima apsisaugoti nuo 28 ligų. Ne visi asmenys gali būti apsaugoti vakcinų pagalba: dėl medicininių kontraindikacijų, kūdikiai – per maži, kad būtų skiepijami (pvz. MMR). Atsižvelgiant į tai ir siekiant apsaugoti save ir aplinkinius labai svarbu skiepytis patiems ir skiepyti savo vaikus ir kt. Vakcinacija taupo laiką ir pinigus. Vakcinacija apsaugo ateities kartas.

Informacija „5 pagrindinės priežastys, kodėl reikia skiepyti vaikus“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

30. Pateikta informacija „[Informacija apie ŽIV plitimą Klaipėdos apskrityje](#)“. Klaipėdos apskrityje 2014 m. nustatytų ŽIV atvejų skaičius palyginus su 2013 m. padidėjo (nuo 29 iki 33 atvejų). Per visą ŽIV infekcijos registravimo Lietuvoje laikotarpį (1988-2014 m.) Klaipėdos apskrityje nustatyti 596 ŽIV infekcija užsikrėtę asmenys, tai sudaro 25 proc. visų Lietuvoje (2378) užregistruotų ŽIV atvejų. 2014 m. daugiausia naujų ŽIV atvejų buvo užregistruota Klaipėdos mieste, t. y. 67 proc. (22 atvejai), Klaipėdos ir Šilutės rajonuose – po 3 atvejus, Skuodo rajone ir Palangos mieste – po 2 atvejus, Kretingos rajone – 1 atvejis. Klaipėdos apskrityje, kaip ir visoje Lietuvoje, dažniausiai ŽIV užsikrečia vyrai, kurie sudaro 76 proc. visų Klaipėdos apskrityje užregistruotų ŽIV atvejų. Tačiau pastaruoju metu ŽIV vis dažniau diagnozuojamas moterims. Per 2014 m. iš visų Klaipėdos apskrityje naujai diagnozuotų ŽIV atvejų net 55 proc. buvo diagnozuota moterims. Iki 2013 m. Klaipėdos apskrityje vyraujantis ŽIV užsikrėtimo būdas buvo nesaugus intraveninių narkotikų vartojimas. Paskutiniaisiais metais vis daugiau naujai išaiškintų asmenų nurodo lytinį užsikrėtimo būdą. 2014 m. jie sudarė net 70 proc. nuo visų asmenų, kuriems buvo diagnozuotas ŽIV, 57 proc. jų tariamą užsikrėtimo šaltinį nurodė sutuoktinį/sutuoktinę ar sugyventinį/sugyventinę. Dauguma užsikrėtusiųjų ŽIV yra jauno, darbingo (20-39 metų) amžiaus asmenys. 2015 m. sausio-kovo mėnesiais Klaipėdos apskrityje buvo nustatyti 6 nauji ŽIV infekcijos atvejai: 4 Klaipėdos mieste ir 2 Šilutės rajone. 67 proc. (4) asmenų nurodė, kad ŽIV užsikrėtė lytinių santykių metu, jauniausias iš jų buvo mokyklinio (17 metų) amžiaus.

Informacija „[Apie ŽIV plitimą Klaipėdos apskrityje](#)“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

31. Pateikta informacija „Balandžio 22-27 d. minima Europos imunizacijos savaitė“. Tikslas – supažindinti visuomenę su informacija apie imunizacijos savaitę. Jau aštuntą kartą balandžio 22 – 27 d. minima Europos imunizacijos savaitė. Tikslas – didinti imunizacijos apimtį, gerinti visuomenės supratimą apie skiepų svarbą. Europos imunizacijos savaitės šūkis – „Perspėk. Apsaugok. Skiepykis“. Imunizacija – saugus ir ekonomišką būdą apsaugoti žmones, ypač kūdikius ir mažus vaikus nuo tam tikrų infekcinių ligų. Visos ES šalys turi savo skiepavimo planus, kuriuose rekomenduojama, kada reikėtų skiepyti vaikus. Deja, Europoje labai daug vaikų lieka nepaskiepyti ir dėl to gali susirgti gyvybei pavojingomis ligomis. Jei kūdikystėje ar pirmaisiais metais vaikas negavo kokių nors vakcinų, pasinaudodami proga, prašykite gydytojo, kad būtų skirtos kompensacinės dozės. Niekada nevėlu skiepyti savo vaiką. Visame pasaulyje

atlikti tyrimai byloja, kad vakcinavimas yra saugiausia imunizacijos priemonė, sauganti vaiku sveikatą. Svarbu nepamiršti kai kurias, skiepais valdomas ligas, kuriomis sergančiųjų savo aplinkoje nebematome. Tai įrodo skiepų efektyvumą, bet nepagrindžia nesiskiepijimo.

Informacija „Balandžio 22-27 d. minima Europos imunizacijos savaitė“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

32. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. balandžio 17 d. Šilutės rajono savivaldyje organizavo mokymus „Ką žinau apie save ir kitus“, kurie buvo skirti Savivaldybės sekretoriams ir seniūnijų sekretoriams. Mokymus vedė psichologė Lilija Vitkauskienė. Mokymų metu kiekvienas galėjo įgyti didesnę pasitikėjimą savimi, mokėsi įveikti baimę, būti artimesni vieni su kitais ir siekti svajonių. Mokymų metu dalyviai sprendė praktines užduotis, per kurias turėjo galimybę atpažinti save, savo elgesį vienoje ar kitoje situacijoje. Dalyviai noriai dalijosi savo patirtimi aiškindami, kaip išsisuka iš nemalonių situacijų, ar sprendžia konfliktą, ieškodami jo priežasčių, bandydami išsiaiškinti, ar bėga nuo sprendimo ar apsimeta, kad nieko nenutinka. Pasibaigus mokymams kiekvienas dalyvis gavo po testą „Koks mano konflikto sprendimo būdas?“. Išsprendus testą kiekvienas galėjo save atpažinti koks jisai yra konflikto situacijoje.

Informacija: mokymai „Ką žinau apie save ir kitus“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

33. Pateikta informacija: skelbiamas pirmasis sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapas. Tikslas - kelti gyventojų sveikatos raštingumą, skatinti visuomenę domėtis sveika gyvensena, ligų ir traumų prevencija. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras informuoja Šilutės rajono savivaldybės gyventojus, kad startuoja sveikatos žinių vertinimo konkursas „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“. Konkurso organizatorė – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla. Konkursas skirtas ne sveikatos priežiūros profesionalams. Konkurse galėjo dalyvauti visi suaugę Lietuvos gyventojai, išskyrus asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros darbuotojus bei studijuojančius mediciną, visuomenės sveikatą, sveikatos edukologiją, sveikatos mokymą studentus.

Informacija: skelbiamas pirmasis sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapas. Paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

34. Pateikta informacija „Kelias į skaidrią donorystę“. Tikslas – informuoti visuomenę apie donorystę. Kraujas – nepakeičiamas gyvybės šaltinis, o dovanoti kraują - tai dovanoti žmogui gyvenimą. Vis daugiau Lietuvos žmonių tai supranta ir tampa neatlygintiniais kraujo donorais. Iš paimto donoro kraujo gaminami kraujo komponentai: eritrocitai, trombocitai, kraujo plazma. Nacionalinis kraujo centras kraujo komponentais aprūpina 74 Lietuvos gydymo įstaigas. Ligoninėse sunaudojami visi iš kraujo pagaminti eritrocitai ir tik apie 30 proc. iš kraujo likusios plazmos. Kita dalis plazmos – sandėliuojama, o pasibaigus galiojimo terminui, jeigu jos neprireikia ligoninėms, utilizuojama. Pasaulyje šviežiai šaldyta kraujo plazma naudojama dviem tikslams – kraujo perpylimui ligoninėse ir perdirbimui į vaistus: krešėjimo faktorius, imunoglobuliną, albuminą ir kitus plazmos preparatus. Į preparatus perdirbama tik ta plazmos dalis, kuri lieka nepanaudota klinikiniam tikslams.

Informacija „Kelias į skaidrią donorystę“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

35. Pateikta informacija „Sveiko senėjimo receptas“. Tikslas – informuoti gyventojus, kad atsisakius žalingų įpročių ir laikantis sveikos gyvensenos principų galima bet kuriame amžiuje stipriai pagerinti savo sveikatą ir darbingumą. Reikia norėti kuo ilgiau išlikti naudingais visuomenei, šeimai ir sau bei suprasti, jog tam reikia nuolatinių pastangų. Labai svarbu turėti stiprią motyvaciją aktyviai dalyvauti socialiniame gyvenime, kuo ilgiau pasiliekančiam darbo rinkoje. Ypač svarbu, kad sveiki ir darbingi kuo ilgiau išliktų kvalifikuoti, sukaupę didelę patirtį žmonės. Svarbiausias priemonės galite pradėti taikyti dar nesulaukę brandaus amžiaus, patys, be medikų pagalbos: padidinti fizinį aktyvumą, pagerinti mitybą, sumažinti streso lygį; atsisakyti žalingų įpročių, laikytis sveikos gyvensenos principų; laiku tikrintis sveikatą profilaktiškai, pasinaudoti valstybės finansuojamomis ankstyvosios lėtinių neinfekcinių ligų diagnostikos programomis. Pateiktas lankstinukas „Sveiko senėjimo receptas“.

Informacija „Sveiko senėjimo receptas“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

36. Pateikta informacija „Fizinis aktyvumas ir sveikata“. Tikslas – informuoti visuomenę apie fizinį aktyvumą ir jo glaudų ryšį su sveikata. Fizinis aktyvumas tai bet kokia veikla, kurią atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Prie fizinio aktyvumo galima priskirti: kasdieninę veiklą, pvz.: vaikščiojimas, važiavimas dviračiu į darbą ar mokyklą, namų ruošą, sodo ar daržo priežiūra ir bet kuri kita veikla, kuri reikalauja didesnių organizmo pastangų juos atlikti. Jeigu nesate aktyvus, bet kokia fizinė veikla Jums yra naudinga. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad bent 15-30 min. kasdienės fizinės veiklos per dieną pagerina žmogaus savijautą ir sumažina riziką susirgti širdies ligomis, cukriniu diabetu ir kt.

Informacija „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

37. Pateikta informacija „Balandžio 25 d. – Pasaulinė maliarijos diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su maliarija, užsikrėtimo būdais, gydymą. Maliarija yra gyvybei grėsminga liga, kurią sukelia keturių rūšių pirmuonys-plazmodijai. Maliarija yra plačiai paplitusi Afrikos, Azijos, Lotynų Amerikos valstybėse. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, pasaulyje yra daugiau kaip 100 šalių, kuriose galima užsikrėsti maliarija. Per metus visame pasaulyje nuo šios ligos miršta 1,5 – 2,7 mln. žmonių, iš jų 1 mln. – vaikų iki 5 metų amžiaus. Kiekvienais metais ja suserga daugiau kaip 10 tūkst. turistų, iš kurių apie 1 proc. miršta nuo tropinės maliarijos. Lietuvoje kasmet keli žmonės suserga įvežtine maliarija. Infekcijos šaltinis yra sergantis maliarija ar sveikas plazmodijų nešiotojas. Užsikrėtusiam uodui siurbiant kraują su jo seilėmis į žmogaus kraują patenka maliarijos sukėlėjai. Maždaug po valandos parazitai patenka ir į kepenis, kuriose dauginasi. Vėliau išsilaisvina į kraują, įsiskverbia į eritrocitus. Eritrocituose sukėlėjai dauginasi geometrine progresija, kol šie sprogsa vėl išmesdami naują parazitų bangą į kraują, galinčią ir vėl pažeisti sveikus eritrocitus. Masinio eritrocitų žuvimo metu į kraują patenkantys sukėlėjai ir nuodingi jų apykaitos produktai sukelia drugio priepuolius. Tokie ciklai kartojasi kas 48 – 72 val. sukeldami periodinius arba sinchroninius maliarinio drugio priepuolius.

Informacija „Balandžio 25 d. – Pasaulinė maliarijos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

38. Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Biuras organizavo 2015 m. balandžio 27 - 28 dienomis Šilutės rajono savivaldybės bendruomenėse: Vainute, Žemaičių Naumiestyje, Šilutėje, Kintuose, Ramučiuose, Pašyšiuose. Užsiėmimus vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir ir įvairių sportinių žaidimų.

38.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. balandžio 24 d. Nr. 31 (2901) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus.

Informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

39. Pateikta informacija „Balandžio 28 d. – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena“. Tikslas – supažindinti su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena. Pasauline darbuotojų saugos ir sveikatos diena siekiama atkreipti didesnę visuomenės dėmesį į tą žalą ir skausmą, kuriuos sukelia abejingumas darbo sąlygoms, į darbdavio pareigą pasirūpinti, kad jos būtų saugios ir nekenktų sveikatai. Lygiai taip svarbu, kad ir darbuotojai suvoktų būtinybę patys saugoti save ir laikytis saugaus darbo reikalavimų. Ši diena – tai proga priminti, kad jokios kompensacijos už blogas darbo sąlygas nėra saugaus darbo kultūros dalis – darbuotojo sveikata nėra prekė ir negali būti perkama.

Informacija „Balandžio 28 d. – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

40. Pateikta informacija „Pasyvus rūkymas darbo vietose“. Tikslas – informuoti visuomenę apie tabako neigiamą žalą žmogaus sveikatai. 2014 m. NTAKD atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad iš visų psichoaktyviųjų medžiagų darbovietėse aktualiausia problema yra tabako gaminių vartojimas. Nors Lietuvoje rūkyti draudžiama darbo vietose, esančiose uždaroje patalpose, darbo vietoje uždaroje patalpoje nors kartą gyvenime rūkė 1 iš 3 dirbančiųjų. 14% niekada gyvenime nerūkiusių darbuotojų yra tekę dirbti prirūkytose patalpose. Todėl šios dienos proga – Pasaulinės darbuotojų saugos ir sveikatos diena, Biuras kvietė visus pasidalinti informacine medžiaga apie pasyvų rūkymą darbo vietose: <http://ntakd.lt/files/prevencija/pasyvus.pdf>. Pateiktas plakatas „Pasyvus rūkymas darbo vietose“.

Informacija „Pasyvus rūkymas darbo vietose“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

41. Pateikta informacija „Balandžio 29 d. – minima Pasaulinė triukšmo suvokimo diena“. Tikslas – atkreipti gyventojų dėmesį į triukšmo keliamą pavojų sveikatai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo triukšmo sukeltus padarinius: triukšmas pažeidžia mūsų klausą; triukšmas sutrikdo miegą; triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą; triukšmas sukelia nepasitenkinimą; triukšmas turi įtakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymo procesą; triukšmas turi įtakos protinių užduočių atlikimui; triukšmas turi įtakos socialinei elgsenai. PSO duomenimis didžiausi triukšmo šaltiniai: oro uostai, autostrados, pramoninės ir komercinės įmonės, transporto srautai gatvėse (pastarųjų triukšmingumas tam tikrais atvejais pasiekia iki 80-82 % bendrojo triukšmo lygio miestų teritorijose), automobilių stovėjimo aikštelės.

Informacija „Balandžio 29 d. – minima Pasaulinė triukšmo suvokimo diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

42. Pateikta informacija „Chlamidiozė – dažniausia lytiškai plintanti infekcija“. Tikslas – informuoti visuomenę apie chlamidiozę. Lytiškai plintančios infekcijos ir jų komplikacijos yra susijusios su reprodukcinės sveikatos problemomis. Europos Sąjungos šalyse dažniausiai registruojama lytiškai plintanti infekcija-chlamidiozė. Lietuvoje-taip pat. Europoje du trečdaliai (68 proc.) chlamidinės infekcijos atvejų nustatyta tarp 15-24 metų amžiaus jaunimo (daugumamoterys), todėl, akivaizdu, kad lytiškai aktyvus jaunimas labiausiai rizikuoja užsikrėsti chlamidioze. Negydomos lytiškai plintančios infekcijos pažeidžia reprodukcinę sistemą ir gali sukelti nevaisingumą.

Informacija „Chlamidiozė – dažniausia lytiškai plintanti infekcija“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

43. Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Biuras organizavo 2015 m. gegužės 5 – 6 dienomis Šilutės rajono savivaldybės bendruomenėse: Vainute, Šilutėje, Ramučiuose, Pašyšiuose. Užsiėmimus vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir ir įvairių sportinių žaidimų.

43.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. balandžio 24 d. Nr. 31 (2901) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus.

Informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

44. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės sporto klubu „Atėnė“ 2015 m. gegužės 12 dieną organizavo mankštas „Mankštos visiems“. Mankštose dalyvavo visi norintys Šilutės rajono savivaldybės gyventojai. Visi susirinko Šilutės sporto klube „Atėnė“. Buvo nuspręsta mankštas atlikti lauke, Šilutės kultūros ir pramogų centro parke. Mankšta truko apie valandą. Visi kartu pasportavę ir aktyviai praleidę laiką, dėkojo Biurui už

organizuotą renginį judėjimui sveikatos labai paminėti „Mankštos visiems“. Renginio dalyviai dėkojo Šilutės sporto klubo „Atėnė“ prezidentei Jūratei Gricevičienei ir treneri Simonai už atliktas mankštas. Dalyviai džiaugėsi, kad jie visi pabuvo gryname ore, linksmai praleido laiką ir pabendravo vieni su kitais.

44.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 15 d. Nr. 37 (2907) „Senjorai paminėjo Judėjimo sveikatos labai dieną“.

Informacija „Senjorai paminėjo Judėjimo sveikatos labai dieną“ ėjimo užsiėmimus paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

45. Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Biuras organizavo 2015 m. gegužės 14 – 15 dienomis Šilutės rajono savivaldybės bendruomenėse: Juknaičiuose, Usėnuose, Šilutėje. Užsiėmimus vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir įvairių sportinių žaidimų.

45.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. gegužės 5 d. Nr. 32 (1195) „Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo mokymus“.

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 2 d. Nr. 33 (2903) „Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia Šilutės rajono savivaldybės gyventojus į šiaurietiškojo ėjimo mokymus“.

Informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

46. Pateikta informacija „Gegužės 17 d. - Pasauline hipertenzijos diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie Pasulyje minimą hipertenzijos dieną. Kasmet gegužės 17 d. yra minima Pasaulinė hipertenzijos diena. Nuo 2006 m. Pasaulinė hipertenzijos lyga (angl. World Hypertension League, WHL), bendradarbiaudama su Tarptautine hipertenzijos draugija (angl. International Society of Hypertension, ISH) ir kitomis organizacijomis, gegužės 17 d. paskelbė Pasauline hipertenzijos diena. Tai buvo padaryta norint atkreipti visų pasaulio gyventojų dėmesį ir padidinti jų supratimą apie aukštą arterinį kraujo spaudimą bei jo grėsmingas pasekmes. Penkerių metų periodui – nuo 2013 iki 2018 m. – šios tarptautinės dienos devizu tapo paprasta, bet tiksli frazė – „žinome jūsų kraujo spaudimo dydį“. Pateikta: svarbiausi pirminės arterinės hipertenzijos rizikos veiksniai, dažniausi simptomai ir ligos eiga, hipertenzinė krizė, diagnostika, gydymo principai ir metodai.

Informacija „Gegužės 17 d. - Pasauline hipertenzijos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

47. Pateikta informacija „Gegužės 19 d. – Pasaulinė hepatito C diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie hepatitą C. Virusiniai hepatitai – tai viena didžiausia šių laikų sveikatos grėsmių. Hepatito B ir hepatito C virusai vadinami „tyliaisiais“, dėl to, kad daugelis žmonių užsikėtę nejaučia jokių simptomų ir gali nešioti virusus daugelį metų nežinodami apie tai. Negydomi abu virusai gali sukelti kepenų pažeidimus (cirozė, vėžys). Nežinodami, kad yra infekuoti, asmenys gali užkrėsti virusiniu B ar C hepatitu savo artimuosius. Kartais diagnozė nustatoma taip vėlai, kad vienintelis gydymo būdas yra kepenų transplantacija. Kiekvienas galvojantis, kad galėjo užsikrėsti virusiniais hepatitais turėtų nedelsiant išsitiirti. Anksti paskirtas gydymas bei pakeistas gyvenimo būdas gali paveikti susirgimo eigą ir gyvenimo kokybę.

Informacija „Gegužės 19 d. – Pasaulinė hepatito C diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

48. Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Biuras organizavo 2015 m. gegužės 28 - 29 dienomis Šilutės rajono savivaldybės bendruomenėse: Vainute, Sauguose, Pašyčiuose, Juknaičiuose, Šilutėje. Užsiėmimus vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti,

individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir įvairių sportinių žaidimų.

38.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. balandžio 24 d. Nr. 31 (2901) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus.

Informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

49. Gegužės 31 d., minint Pasaulinę dieną be tabako, organizuota akcija „Gėlė vietoj cigaretės“. Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo). Buvo išdalinta apie 1000 popierinių gėlių-lankstinukų su informacija apie rūkymo žalą. Popierinės gėlės pasiekė mokinius, kad jie susimąstytų apie rūkymą, parneštų gėles rūkantiems šeimos nariams ir pakviestų susimąstyti apie rūkymo žalą sveikatai. Popierinės gėlės buvo išdalintos ne tik Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose, prekybos centruose, vaistinėse, gydymo įstaigose, bet ir viešose vietose padedant mokiniams.

49.1. Publikuoti straipsniai:

49.1.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 29 d. Nr. 41 (2911) „Gėlė vietoj cigaretės!“;

49.1.2. Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. balandžio 3 d. Nr. 25 (1188) „Pasitinkame Pasaulinę sveikatos dieną“.

Paskelbta informacija „Laikykite „Gėlę vietoj cigaretės“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

50. Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Biuras organizavo 2015 m. birželio 3 dieną Šilutės stadione. Užsiėmimus vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir įvairių sportinių žaidimų. Užsiėmime dalyvavo daugiau kaip 40 dalyvių.

50.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 5 d. Nr. 41 (1204) „Kviečiami šiaurietiškojo ėjimo entuziastai“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. birželio 5 d. Nr. 43 (2913) „Šilutės rajono gyventojų dėmesiui!“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. birželio 12 d. Nr. 45 (2915) „Šiaurietiškas ėjimas – visiems prieinama mėgėjiška sporto šaka“.

Informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kviečia į šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

51. Minint Pasaulinę dieną be tabako buvo organizuota akcija „Gimiau nerūkanti“ arba „Gimiau nerūkantis“. Visuomenės sveikatos biuras surengė 2015 m. birželio 1 d. akciją VŠĮ Šilutės ligoninėje. Akcijos tikslas: susimąstyti apie rūkymo žalą sveikatai. Šilutėje 2015 m. gegužės 31 d. gimė du berniukai ir viena mergytė, kurie pasveikinti 2015 m. birželio 1 d. Akcijos rezultatas: Minint Pasaulinę dieną be tabako buvo suorganizuota akcija „Gimiau nerūkanti“ arba „Gimiau nerūkantis“. Akcijos dalyviai: Šilutės rajono savivaldybės Administracijos direktoriaus pavaduotoja Inesa Murauskienė, Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė. Akcijos metu marškinėliai su užrašu „Gimiau nerūkanti“ arba „Gimiau nerūkantis“ buvo apdovanojami minint Pasaulinę dieną be tabako gimusius naujagimius.

51.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 9 d. Nr. 42 (1205) „Nerūkymo dienos akcija meta iššūkį rūkantiems šilutiškiams“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. birželio 5 d. Nr. 44 (2814) „Sveikatos biuras skatina gyventi be tabako“.

Paskelbta informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). „Pasveikinti gimusieji Pasaulinę dieną be tabako“.

52. Pateikta informacija „Pirmojo sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapo nugalėtojų apdovanojimui“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2015 m. balandžio 15 d. iki 2015 m. birželio 1 d. kvietė Šilutės rajono savivaldybės gyventojus registruotis ir dalyvauti pirmame sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“ etape. Konkurso tikslas – kelti gyventojų sveikatos raštingumą, skatinti visuomenę domėtis sveika gyvensena, ligų ir traumų prevencija. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras skelbė penkis geriausiai I etape pasirodžiusius Šilutės rajono savivaldybės gyventojus: I vieta – Romualdas Eglinskas, II vieta – Elena Žąsytienė, III vieta – Sandra Būdvytė, IV vieta – Vaiga, V – Vitalija. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras apdovanos penkis geriausiai I etape pasirodžiusius dalyvius Biuro paruoštomis atminimo dovanėlėmis. Biuro specialistai dėkoja visiems dalyvavusiems!. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo nugalėtojus Biuro atminimo dovanomis ir linkėjo dalyvauti antrame konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“ etape.

Paskelbta informacija „Pirmojo sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapo nugalėtojų apdovanojimui“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

53. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. birželio 5 dieną organizavo nemokamą paskaitą „Naujagimio ir kūdikio maitinimas“. Į paskaitą buvo pakviestos visos esamos bei būsimos mamytės. Paskaitą vedė vaikų ir šeimos gydytojas Kazimieras Vitkauskas. Gydytojas teigė, kad žindymas vaikui teikia ne tik patį geriausią maistą, bet ir saugumą, greitą ir užtikrintą nusiramimą, garantiją kad yra mylimas, taip pat gydytojas papasakojo apie kūdikių maitinimo istoriją, pateikė išsamias žinias apie laktacijos fiziologiją, apie motinos pieno svarbą ir privalumus, apie žindymo naudą kūdikiui ir motinai, apie maitinimo krūtimi taisykles ir žindymo techniką. Į paskaitą susirinko apie penkiolika moterų, kurios teigė sužinojusios labai svarbios bei įdomios ir praversiančios informacijos gyvenime. Kiekviena moteris turėjo galimybę išgyti gydytojo Kazimiero Vitkausko rašytą knygą, kuri skirta tiek mamai, tiek šeimai „Kūdikio žindymas“. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

#### 53.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. gegužės 26 d. Nr. 38 (1201) „Naujagimio ir kūdikio maitinimas“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 22 d. Nr. 39 (2909) „Naujagimio ir kūdikio maitinimas“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 26 d. Nr. 40 (2910) „Naujagimio ir kūdikio maitinimas“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 16 d. Nr. 44 (1207) Žindymo guru K.Vitkauskas „Žindymo dovanomis mama ir kūdikis džiaugiasi visą gyvenimą“.

54. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės sporto klubu „Atėnė“, 2015 m. liepos ir rugpjūčio mėnesiais kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį organizavo nemokamus kalanetikos užsiėmimus. Pirmasis užsiėmimas vyko Šilutės sporto klube „Atėnė“ 2015 m. liepos 2 dieną 18 valandą. Šilutės rajono savivaldybės meras Vytautas Laurinaitis atvyko pasveikinti pirmojo užsiėmimo kalanetikos dalyvių ir linkėjo vasaros atostogų metų pasportuoti. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė taip pat sveikino visus užsiregistravusius dalyvius į nemokamus kalanetikos užsiėmimus ir džiaugėsi vis didėjančiu gyventojų noru gyventi sveikai. Šilutės sporto klubo „Atėnė“ direktorė Jūratė Gricevičienė ne tik sveikino visus susirinkusius dalyvius, bet ir suteikė svarbios papildomos informacijos dėl kalanetikos užsiėmimų. Į užsiėmimus užsiregistravo virš 100 Šilutės rajono savivaldybės gyventojų. Užsiėmimai vyko ryte 10.00 val. ir vakare 18.00 val.



Kalanetikos užsiėmimus vedė Šilutės sporto klubo „Atėnė“ prezidentė Jūratė Gricevičienė ir trenerė Simona Venckienė.

54.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 19 d. Nr. 45 (1208) „Nemokamos kalanetikos treniruotės“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. birželio 19 d. Nr. 47 (2917) „Nemokami kalanetikos užsiėmimai“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. liepos 14 d. Nr. 53 (2923) „Kalanetika- Šilutės visuomenės sveikatos biuro indėlis gerinant bendruomenės sveikatingumą“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. liepos 28 Nr. 55 (1218) Nemokama kalanetika „Atėnuose“ - malonus užsiėmimas 100 šilutiškių.

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

55. Paskelbta informacija „Būkime atsargūs prie vandens“, kurioje pateikti patarimai, kaip saugiai elgtis vandenyje, prie įvairių vandens telkinių, kaip suteikiama pagalba skęstančiajam. Informuojama, kas yra saulės smūgis, kada jis ištinka, kokie saulės smūgio simptomai ir kaip suteikiama pirmoji pagalba žmogui, kurį ištiko saulės smūgis. Pateikti patarimai, kaip išvengti saulės smūgio, kokios yra profilaktinės priemonės.

Paskelbta informacija „Būkime atsargūs prie vandens“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

56. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Saugus elgesys prie vandens“. Vasara – pats smagiausias metų laikas, kai laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O kad atostogauti būtų smagu, Biuras priminė, kokia svarbi žmogaus gyvybė, ir patarė, kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei, ką daryti, jei žmogus skęsta.

57. Paskelbta informacija „Kad maudynės netaptų košmaru“. Tikslas – informuoti gyventojus apie skendimą. Aukų sąrašė daugiausia mokyklinio amžiaus vaikų. Daugiau nuskęsta kaimo vaikų: pasaulyje skendimai sudaro apie 42–44 proc. mirčių dėl traumų tarp miesto vaikų ir 54–61 proc. tarp kaimo vaikų. Dėl skendimų kasmet į mokyklas negrįžta beveik viena klasė mokinių. Lietuvoje kasmet nuskęsta daugiau kaip 300 žmonių. Kadangi mažamečiai nesugeba įvertinti galimų grėsmių, jie neturi maudytis vieni. Nemažesniame pavojuje gali atsidurti ir suaugusieji. Pateiktos pagrindinės taisyklės, kurių reikia laikytis būnant prie vandens ar vandenyje.

Paskelbta informacija „Kad maudynės netaptų košmaru“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

58. Paskelbta informacija „Tymų pavojus – nepamirškite pasiskiepyti“. Tikslas – informuoti apie tymus ir skiepus nuo tymų. Tymai – viena lengviausiai plintančių (užkrečiamųjų) ligų. Sąlytis tarp žmonių, trunkantis ilgiau nei 15 min., yra pakankamas, kad asmuo užsikrėstų. Tymais užsikrėtęs asmuo gali užkrėsti iki 18 imlių žmonių. Inkubacinis ligos periodas svyruoja nuo 10 iki 21 dienos. Užsikrėtęs asmuo kitą asmenį gali užkrėsti 4 dienas iki pirmųjų ligos požymių ir 4 dienas po jų atsiradimo. Pateikti tymų užsikrėtimo būdai, pirmieji tymų požymiai, kaip elgtis susirgus ar įtarus, kad susirgote tymais.

Paskelbta informacija „Tymų pavojus – nepamirškite pasiskiepyti“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

59. Paskelbta informacija „Apsinuodijimų galima išvengti“. Tikslas – informuoti visuomenę apie apsinuodijimų atvejus. Apsinuodyti galima dujomis, skysčiais, pasenusiais maisto produktais, grybais, augalais, alkoholiu, vaistais, chemikalais, narkotikais. Nuodai į žmogaus organizmą patenka pro burną, kvėpavimo takus, per odą ar gleivinę. Apsinuodijimo laipsnis priklauso ne tik nuo nuodingos medžiagos dozės, bet ir nuo žmogaus amžiaus, organizmo jautrumo, taip pat nuo patekimo į organizmą būdo. Pagal pobūdį apsinuodijimai skiriami į atsitiktinius ir apgalvotus (tai yra atvejai, kai apsinuodijama sąmoningai vartojant tam tikras medžiagas). 2014 m. Klaipėdos apskrityje iš viso registruoti 256 apsinuodijimai, iš jų – 66 alkoholiu (jauniausias apsinuodijęs alkoholiu asmuo – 12 metų), 110 – medikamentais, 16 – alkoholiu su medikamentais, 6 – narkotinėmis medžiagomis, 23 – cheminėmis medžiagomis, 14

– buitine chemija, 6 – dujomis/smalkėmis ir 15 – kitomis medžiagomis (1- grybais, 1 – uogomis, 1 – augalais, 12 – nepatiksliantomis medžiagomis). Pateiktos rekomendacijos, norint išvengti apsinuodijimų.

Paskelbta informacija „Apsinuodijimų galima išvengti“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

60. Paskelbta informacija „Sporto salė namuose“. Tikslas – didinti gyventojų fizinį aktyvumą. Ar tikrai reikia lankyti sporto klubą, norint pasiekti gerų asmeninių sporto rezultatų? Atsakymas vienas – ne! Galite sėkmingai mankštintis namuose (ar lauke) ir be daugybės brangių stacionarių treniruoklių. Žinoma, jei tikrai norite vieną jų turėti, pavyzdžiui, treniruoklį dviratį, teks nemažai sumokėti. Pasinaudokite šio lankstinuko patarimais ir galėsite namuose įsikurti nedidelę sporto salę. Tai daug nekainuos, o jūs turėsite patogią ir funkcionalią mankštinimosi vietą! Pateiktas lankstukas „Sporto salė namuose“.

Paskelbta informacija „Sporto salė namuose“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

61. Publikuotas straipsnis Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Pasirūpinkite vaiko sveikatos pažymėjimu“. Informacijos pateikimo tikslas buvo priminti, kaip svarbu, kad mokiniai pasitikrintų savo sveikatą ir Vaiko sveikatos pažymėjimą pristatytų į savo mokymo įstaigą visuomenės sveikatos priežiūros specialistui (-ei). Profilaktiniai tikrinimai ne tik padės laiku nustatyti ir išgydyti negalavimus ar sveikatos sutrikimus, bet suteiks puikią galimybę aptarti su savo šeimos gydytoju pagrindinius ligų prevencijos bei sveiko gyvenimo būdo ugdymo principus.

61.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. liepos 14 d. Nr. 53 (2923) „Pasirūpinkime vaiko sveikatos pažymėjimu“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. liepos 14 Nr. 51 (1214) „Pasirūpinkime vaiko sveikatos pažymėjimu“.

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

62. Pateikta informacija „Liepos 28 d. – Pasaulinė hepatito diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie hepatitą. Pateikta, kaip galima užsikrėsti hepatitu B, pagrindinis hepatito C užsikrėtimo kelias – per užkrėstą virusu kraują, pagrindinės hepatito B ir hepatito C profilaktikos priemonės.

Paskelbta informacija „Liepos 28 d. – Pasaulinė hepatito diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

63. Pateikta informacija „Mokyklinė kuprinė. Ką reikėtų tėveliams žinoti?“. Tikslas – priminti mokinių tėvams apie Higienos normoje išdėstytus reikalavimus mokyklinėms kuprinėms. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad yra reikalavimai mokyklinėms kuprinėms, išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“, kurioje pažymima, kad gamintojui draudžiama kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų. Pateikti – „pagrindiniai penki keliami mokyklinėms kuprinėms reikalavimai“.

Paskelbta informacija „Mokyklinė kuprinė. Ką reikėtų tėveliams žinoti?“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

64. Pateikta informacija „Priklausomybė nuo kompiuterio“. Tikslas – priminti visuomenę apie galimą priklausomybę nuo kompiuterio.

Paskelbta informacija „Priklausomybė nuo kompiuterio“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

65. Pateikta informacija „Nepamirškime rūpintis akių sveikata“. Tikslas – priminti gyventojams apie akių sveikatą.

Paskelbta informacija „Nepamirškime rūpintis akių sveikata“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

66. Pateikta informacija „Lietuvoje vėl prognozuojamas smarkus karštis“. Tikslas – informuoti gyventojus kaip elgtis esant karšties orams.

Paskelbta informacija „Lietuvoje vėl prognozuojamas smarkus karštis“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

67. Pateikta informacija „Dehidratacija: kaip pasireiškia ir kaip jos išvengti“. Tikslas – informuoti gyventojus apie vandens svarbą.

Paskelbta informacija „Dehidratacija: kaip pasireiškia ir kaip jos išvengti“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

68. Pateikta informacija „Kaip elgtis per karščius“. Tikslas – informuoti gyventojus apie galimus pavojus sveikatai vasaros metu.

Paskelbta informacija „Kaip elgtis per karščius“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

69. Pateikta informacija „Saugos diržai automobiliuose – atkreipkime dėmesį“. Tikslas – informuoti gyventojus apie saugos diržų svarbą automobiliuose.

Paskelbta informacija „Saugos diržai automobiliuose – atkreipkime dėmesį“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

70. Pateikta informacija „Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas skelbia Geriausio žurnalistinio straipsnio, susijusio su psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija, konkursą „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“. Konkursas organizuojamas įgyvendinant socialinę informacinę kampaniją „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“, skirtą formuoti neigiamą Lietuvos žmonių ir ypač tėvų požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Konkursas skirtas išrinkti geriausių specializuotose ir populiariosiose visuomenės informavimo priemonėse parengtą straipsnį, susijusį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija, siekiant paveikti tėvų elgseną bei skatinant tėvus elgtis atsakingai prieš savo vaikus bei susimąstyti, ar esame tinkamas pavyzdys savo vaikams, formuojant neigiamas nuostatas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atžvilgiu.

71. Paskelbta informacija „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

72. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras rugsėjo, spalio, lapkričio mėnesiais organizavo Senjorams mankštas, kurie lankėsi Šilutės sporto klube „Atėnė“ antradieniais ir ketvirtadieniais 14.00 val. Lankančių senjorų buvo nuo 50 - 70 ir pasiskirstė į dvi grupes. Kalnetikos

užsiėmimai vyko Šilutės pirmosios gimnazijos sporto salėje antradieniais ir ketvirtadieniais 17.30 val. Dalyvių buvo apie 100.

72.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. rugsėjo 1 d Nr. 65 (1228) „Mankštos senjorams“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. rugsėjo 1 d Nr. 65 (1228) „Nemokami kalanetikos užsiėmimai“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. rugpjūčio 28 d. Nr. 66 (2936) „Nemokami kalanetikos užsiėmimai“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. rugpjūčio 28 d. Nr. 66 (2936) „Mankšta senjorams“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. rugsėjo 15 d Nr. 69 (1232) „Rugsėjo-spalio mėnesiais tęsiamos mankštos ir kalanetikos treniruotės“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. rugsėjo 11 d. Nr. 70 (2940) „Rugsėjį ir spalį kviečia mankštos ir kalanetikos užsiėmimai“.

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

73. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Sveikatos klubu „FHLifeworld“ 2015 m. rugsėjo 9 ir 10 dienomis organizavo teorinę ir praktinę paskaitą „Viskas sveikam gyvenimui“, kurioje kiekvienas norintis galėjo patikrinti savo kaulų tūrio tankį. Paskaitos metu „Sveikatos klubas“ atstovas Tautvydas Katkus atskleidė priežastį, kodėl maistingų skaidulų turinčius produktus į savo mitybos racioną turi įtraukti kiekvienas sveikatingumu besirūpinantis žmogus. Klubo atstovas pristatė funkcinį maistą, kuriame nėra jokios chemijos tiktai maistinės ląsteliena, kuri yra reikalinga kiekvienam sveikam žmogaus organizmui. Šis produktas vadinasi „CalonWell“, tai yra sveikas žarnynas, šį maistini papildą

gali vartoti visi kas tik nori – nėščiosios, vaikai, senjorai, vegetarai ir t.t. Pradedant vartoti šį produktą, jis iškart sumažina net 10 -15% cholesterolio kiekį kraujyje. Pakalbėjus ir pristačius maistinius papildus prieita prie kaulų tankio tyrimo. Šį tyrimą darėsi visi susirinkusieji, pirmiausiai klubo atstovas priminė kad tyrimas vyksta ultragarso sistema ir yra pateikiami 97% tikslumo rezultatai. Supažindino, kad normali kaulų masė yra tarp -1.0 ir +1.0 SN, o kur jau yra osteopenija tai -2.5 ir -1.0 SN. Taigi pasidarę tyrimą sulaukėme įvairiausių rezultatų, bet nusiminti neteko nei vienam ir klubo atstovas tikino, kad sureguliuota mityba, organizmą stiprinantys produktai, aktyvus gyvenimo būdas ir nuolat vykdoma sveikatos priežiūra garantuoja visavertį ir kupiną džiaugsmo gyvenimą ir nesvarbu, koks bebūtų amžius.

73.1. Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. rugsėjo 15 Nr. 69 (1232) Lektorius – šilutiškiams „Jei netvarka žarnyne, tai didžiulė netvarka ir visame organizme“.

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

74. Pateikta informacija „Rugsėjo 10 d. – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena“. Tikslas – informuoti gyventojus apie savižudybes ir jų prevenciją.

Paskelbta informacija „Rugsėjo 10 d. – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

75. Rugsėjo 16-22 d. daugelyje Europos miestų rengiama Europos judrioji savaitė ir akcija „Tarptautinė diena be automobilio“. Taip stengiamasi atkreipti visuomenės dėmesį į neigiamą transporto įtaką aplinkai, žmonių sveikatai, eismo saugumui, raginti Savivaldybės gyventojus prisidėti prie švarios aplinkos išsaugojimo, bent vieną dieną atsisakyti automobilių, o vietoj jų rinktis dviračius ar keliauti pėsčiomis. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras Šilutės savivaldybėje jau penktus metus organizuoja akciją „Diena be automobilio“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė kartu su Visuomenės sveikatos specialistais šiai akcijai paminėti sveikino visus sutiktus Šilutės rajono gyventojus. Biuro specialistai Šilutės savivaldybėje judriausiems gyventojams perdavė Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos skirtus suvenyrus – lietpalčius. Suvenyrų – lietpalčių buvo išdalinta 200. Judriosios savaitei, vykstančios 16 – 22 d. Biuras perdavė gyventojams atšvaitus su Biuro logotipu ir Biuro parengtu lankstinuku. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras nuoširdžiai dėkoja visiems akcijos „Tarptautinė diena be automobilio“ dalyviams ir skatina toliau kuo daugiau vaikščioti pėsčiomis bei važinėti dviračiais taip apsaugojant savo sveikatą

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

76. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras Šilutės rajono savivaldybėje 2015 m. rugsėjo 16-22 dienomis organizavo renginius Europos judriajai savaitei paminėti. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato pareigūnais 2015 m. rugsėjo 21 d. nuo 10.00 iki 12.00 val., adresu: Lietuvininkų g. 17, Šilutė, vykdė Šilutės rajono savivaldybės gyventojams dviračių žymėjimą. Tą dieną Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato Viešosios policijos skyriaus Prevencijos poskyrio komisarė inspektorė Jūratė Kaktienė specialiu ženklu pažymėjo dviračius. Biuras kiekvienam dviračio savininkui padovanojo atšvaitą, kad būtų matomas kiekvienu paros metu bei Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos skirtus suvenyrus – lietpalčius.

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

77. Europos judėjimo savaitei paminėti Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo 2015 m. rugsėjo 22 dieną šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Šilutės rajono savivaldybės bendruomenėse: Gardame, Ramučiuose, Pašyčiuose, Šilutėje. Užsiėmimus vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir ir įvairių sportinių žaidimų.

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

78. Organizuota masinė mankšta. Šilutės sporto ir sveikatingumo klubas „Atėnė“ kartu su Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru bei Šilutės pirmąja gimnazija organizavo renginį „Būk aktyvus!“. Renginio metu kalanetikos treniruotė buvo organizuota po atviru dangumi. Įprastomis dienomis kalanetikos užsiėmimai vyko Šilutės pirmosios gimnazijos sporto salėje antradieniais ir ketvirtadieniais. Fizinio aktyvumo galima siekti ne tik sportuojant, bet ir šokant. Būtent todėl renginys „Būk aktyvus“ įsiliejo į tomis dienomis Lietuvoje vykusį masinio šokio renginį „Judėk šokio ritmu“. Šokti renginio metu galėjo visi norintys. Susidomėjusių fizinio aktyvumo renginiu laukė parodomosios treniruotės. Po atviru dangumi vyko dviračių treniruotė, kliūčių ruožo ir tempimo treniruotės. Ne tik dalyvių, bet ir žiūrovų susidomėjimas vykusiomis treniruotėmis buvo gausus.

78.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. rugsėjo 22 d Nr. 71 (1234) „Europos judėjimo savaitė Šilutėje virsta judėjimo mėnesiu“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. rugsėjo 22 d. Nr. 73 (2943) „Šilutės visuomenės sveikatos biuras kviečia judėti“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. spalio 6 d Nr. 75 (1234) Vainuto mokiniai „Judėjimo savaitė“ šoko, sportavo, keliavo.

79. Paskelbta informacija „Rugsėjo 27 d. – Pasaulinė širdies diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – atkreipti dėmesį į rizikos veiksnius, sukeliančius širdies ligas, ir paskatinti sveiką gyvenimo būdą.

80. Paskelbta informacija „Spalio 1 d. – Europos depresijos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) Tikslas – informuoti gyventojus apie depresiją ir jos gydymo būdus.

81. Pateiktas lankstinukas „Kur galima kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti mokinių tėvus apie gydymo įstaigas ir kur kreiptis dėl vaiko, kuris vartoja psichoaktyvias medžiagas.

82. Paskelbta informacija „Spalio 30 d. - Supratimo apie gripą diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

82.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. lapkričio 3 d. Nr. 83 (1246) „Spalio 30 d - Supratimo apie gripą diena“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. lapkričio 3 d. Nr. 85 (2955) „Spalio 30 d - Supratimo apie gripą diena“.

83. Paskelbta informacija „Lapkričio 8 d. – Europos sveikos mitybos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai.

84. Paskelbta informacija „Lapkričio 14 d. – Pasaulinė diabeto diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

85. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt), paskelbta apie tai, kad asmens sveikatos priežiūros įstaigos vykdo šias valstybines ankstyvosios diagnostikos ir profilaktikos programas:

Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programą (50-75 m. amžiaus vyrams, atliekama kas dveji metai);

Gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių programą (25-60 m. amžiaus moterims, atliekama kas 3 metai);

Atrankinės moterų mamografinės patikros dėl krūties vėžio programą (50-69 m. amžiaus moterims, atliekama kas 2 metai);

Asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių programą (50-65 m. amžiaus moterims ir 40-55 m. amžiaus vyrams, atliekama 1 kartą metuose);

Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programą (6-14 m. amžiaus vaikams).

86. Paskelbta informacija „Lapkričio 8 diena – Europos sveikos mitybos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

87. Paskelbta informacija „Lapkričio 17 diena – Europos supratimo apie antibiotikus diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti visuomenę apie antibiotikus ir teisingą jų naudojimą.

88. Paskelbta informacija „Būk matomas tamsoje!“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai primena mokinių tėveliams, kad žiemos metas, tai vienas iš pavojingiausių laikotarpių, kai pasikeitusios eismo sąlygos (tamsus paros metas, blogas matomumas) iš visų eismo dalyvių, tiek iš vairuotojų, tiek iš pėsčiųjų, reikalauja ypatingo atidumo ir Kelių eismo taisyklių nuostatų laikymosi. Statistikos duomenimis 40 proc. visų žuvusiųjų kelyje yra pėstieji, iš jų 70 proc. žuvo tamsiu paros metu ir dauguma neturėjo atšvaitų. Pateikti 8 patarimai apie atšvaitus ir apie mokinių saugumą, apie kurį privalo žinoti tėvai ir perduoti šias žinias savo atžaloms.

89. Paskelbta informacija „Gruodžio 1 d. – minima Pasaulinė kovos su AIDS diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti gyventojus apie ŽIV/AIDS. AIDS – neišgydoma infekcinė liga, kurią sukelia žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV). Virusas pirmą kartą aptiktas 1980 m. Kalifornijoje. Genetiniai tyrimai rodo, kad virusas kilęs Afrikoje XX-to amžiaus pradžioje. JAV pripažino „AIDS“ kaip ligą 1981-ais metais. Manoma, kad šis imuno virusas kilo beždžionėse, kad beždžionių SIV virusas tapo HIV virusu, kai žmogus užsikrėtė beždžionių krauju, kai jas medžiojo ir maitinosi žalia mėsa. Tuomet įvyko SIV į ŽIV mutacija, virusas prisitaikė prie žmogaus ir tapo pavojingu jo gyvybei. ŽIV negalima užsikrėsti būnant arti sergančio žmogaus, su juo valgant arba naudojantis bendru tualetu. ŽIV perduodamas per tiesioginį sąlytį su sergančiojo krauju, taip pat lytiškai santykiuojant su sergančiuoju. Narkotikų vartojimas viena bendra adata, yra vienas iš pagrindinių užsikrėtimo kelių. Motinai gimdant, naujagimis taip pat turi galimybę užsikrėsti virusu, tačiau dėl naujų vaistų ir chirurginių metodų naujagimių užsikrėtimai ypač sumažėjo. Motina gali perduoti virusą žindant kūdikį. Yra retų atvejų, kai kraujo perpylimas sukėlė užkrėtimą dėl klaidos tikrinant kraują prieš jo panaudojimą. Pateiktos rekomendacijos norint išvengti užsikrėtimo ŽIV/AIDS

90. Paskelbta informacija „Keletas patarimų padėsiančių paaugliams pagerinti miego kokybę“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti paauglių tėvus apie jiems reikalingą miego kiekį ir miego kokybę. Pateiktos rekomendacijos.

91. Pateikta informacija „Pasitikrinkite žinias. Testas apie gripą ir peršalimą“. Tikslas – testo pagalba skatinti gyventojų informuotumą apie gripą ir peršalimą. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

92. Pateikta informacija „[Biuro specialistai pakvietė Šilutės rajono savivaldybės gyventojus dalyvauti Nacionaliniame sveikatos egzamine](http://www.silutessveikata.lt)“. Žinau – gyvenu sveikiau! Tokiu šūkiu pasitikrinti savo žinias ir paskatinti domėtis sveika gyvensena pakvietė jau ketvirtą kartą rengiamas Nacionalinis sveikatos egzaminas (NSE). NSE organizatoriai kviečia dalyvauti visus – jaunimą ir senjorus, šeimas ir mokyklų klases, visų specialybių ir įvairių pomėgių turinčius žmones. Egzaminas skirtas žalingų sveikatai įpročių prevencijai. Pasak organizatorių, siekiama atkreipti dėmesį į rūkymo, alkoholio, narkotinių medžiagų, nesveikos mitybos ir judėjimo stokos pasekmes. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

93. 2015 metais Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė nuo vasario 10 d. Šilutės senjorus, kurie sportavo 8 mėnesius. Užsiėmimuose dalyvavo pusšimtis

garbaus amžiaus žmonių. Mankštos jiems nieko nekainavo, nes buvo finansuojama iš Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšų. Treniruotės vyko sporto klube „Atėnė“, kuriame senjorai sveikai leido laiką, sportuodami stiprino savo kūną, atstatė jėgas po įvairių ligų ir traumų, nuoširdžiai tarpusavyje pabendraavo, rūpinosi vieni kitais. Draugiška šilta atmosfera ir fiziniai užsiėmimai teikė naudą ne tik kūnui, bet ir sielai. Renginio dalyvius sveikino Šilutės rajono savivaldybės meras Vytautas Laurinaitis, kuris paminėjo, kad skiriate dėmesio sveikatai, sveikai gyvensenai ir esate pavyzdžiu kitiems, o ypač jaunimui. Meras dėkojo Biuro direktorei, kad biuras stengiasi formuoti teisingą visuomenės požiūrį į sveikatą, padeda mažinti gyventojų sergamumą ir mirštamumą, kuriam įtakos turi neigiami aplinkos veiksniai, netinkama mityba. Taip pat dėkojo ir sporto klube „Atėnė“ prezidentei Jūratei Gricevičienei bei trenerei Simonai Venckienei už atliktas mankštas senjorams.

Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. gruodžio 15 d Nr. 95 (1258) „Šilutės senjorai išlieka jauni ir žvalūs – sportuoja toliau“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gruodžio 15 d. Nr. 97 (2967) „Mankšta ir judėjimas senjorams padeda išlikti žvaliems ir jauniems“.

Pateikta informacija „Senjorai mėgsta sportuoti“, paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

#### **IV SKYRIUS**

#### **SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA**

1. Atlikta Šilutės rajono savivaldybės gyventojų vyresnio amžiaus žmonių apklausa apie jiems teikiamas profilaktines sveikatos priežiūros paslaugas. Biuras apklausė 50 Šilutės rajono savivaldybės gyventojų. Apklausoje aktyviai dalyvavo vyresnio amžiaus žmonės nuo 60 metų ir vyresnio amžiaus. Asmenys buvo apklausiami besilankantys VŠĮ Šilutės pirminės sveikatos priežiūros centre ar kitose asmens sveikatos priežiūros įstaigose bei dalyvaujantys Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose renginiuose. Anketoje buvo pateikti 22 klausimai.

Informacija „Vyresnio amžiaus žmonių apklausos apie jiems suteiktas profilaktines sveikatos priežiūros paslaugas rezultatai“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

2. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė 2015 m. rugsėjo-spalio mėnesiais akciją „Kuprinių svėrimas“ Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose. Akcijos tikslas – atkreipti tėvelių ir mokinių dėmesį į kuprinės svorį, tipą ir nešiojimo būdą siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų.

Sunkios kuprinės – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, ap sunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi.

3. Akcijoje dalyvavo 1565 mokiniai iš 16 Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų. Dalyvavo 1-10 klasių mokiniai.

4. Akcijos metu buvo krepiamas dėmesys, ar vaikas turi specialią mokyklinę, o ne turistinę ar buitinę kuprinę. Esant netinkamai kuprinei teiktos rekomendacijos mokinių tėveliams. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“ (Žin., 2003, Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų. Akcijos metu buvo įvertinami tokie rodikliai kaip dalyvių skaičius pagal lytį. Akcijoje 2015 metais dalyvavo iš visų 1-10 klasių mokinių 781 mergaitė ir iš visų 1-10 klasių mokinių 784 berniukai.

5. Akcijos metu kitas vertinamas rodiklis - mokinių kuprinių svorio pasiskirstymas. Akcijos dienomis buvo sveriamos mokinių kuprinės, bei jie patys tam, kad būtų galima įvertinti, ar kuprinės svoris yra optimalus (kai pilnos kuprinės svoris sudaro ne daugiau kaip 10 proc. kūno svorio) ar didžiausias leistinas (kai sudaro 15 proc.), ar kuprinės svoris viršija šias ribas, taip žalodamas augančio vaiko organizmą. Iš gautų akcijos rezultatų pastebėta, kad dažna kuprinių

svorio viršijimo priežastis tampa nereikalingų daiktų nešimasis į mokyklą: per daug tą dieną nereikalingų vadovėlių, sportinės aprangos ir kitų tą dieną nereikalingų daiktų. Todėl pirmiausia tėveliai turėtų atkreipti dėmesį į savo atžalas, stebėti, ką jie nešasi kuprinėje. Akcijos metu 2015 metais nustatyta, kad 966 mokinių (62 proc.) dalyvavusių akcijoje kuprinės svoris yra optimalus ir nesiekia daugiau kaip 10 proc. viso kūno svorio, 528 mokinių (34 proc.) kuprinių svoris yra didžiausias leistinas, 71 mokiniui (4 proc.) kuprinė per sunki, nes kuprinės svoris sudaro daugiau kaip 15 proc. viso kūno svorio. Lyginant 2015 metų ir 2014 metų akcijos duomenis, mokinių kuprinių svorio pasiskirstymą procentais, tai pastebima, kad 2014 metais buvo mažesnis mokinių skaičius 42 mokiniais (4 proc.), kurių kuprinės svoris yra optimalus, ir mažesnis skaičius 11 mokiniais (2 proc.), kurių kuprinių svoris yra didžiausias leistinas, tačiau mokinių, kurių kuprinės svoris viršija ribas 2014 m. buvo didesnis 78 mokiniais (52 proc.) nei 2015 m. gautais rezultatais.

6. Vertinant kuprinės tipą - kuprinė su vienu diržu, kuprinė su dviem diržais, su rankena, ar yra atšvaitas prie kuprinės, akcijos rezultatai 2015 metais geri. Įvertinus 2015 m. mokinių kuprinių tipus – kuprinė su vienu diržu nešioja 43 mokiniai, kuprinė su dviem diržais - 1517 mokiniai, su rankena – 5 mokiniai. Lyginant 2014 metais gautus rezultatus, kuprinę su vienu diržu turėjo 38 mokiniai, kuprinę su dviem diržais – 1537 mokiniai, su rankena – 15 mokinių. Atšvaitus 2015 metais turėjo 1237 mokiniai iš visų 1565 mokinių, o 2014 metais 1297 mokiniai iš visų 1590 mokinių. Remiantis 2014 metų akcijos duomenimis, galima pastebėti, kad berniukai dažniau turi atšvaitą prie kuprinės negu mergaitės ir nenešioja kuprinių su rankena. Akcijos 2015 m. duomenimis matoma, kad atšvaitų nešiojimo prie kuprinės situacija atvirkštinė 2014 metams: mergaitės dažniau turi atšvaitus negu berniukai. Vertinant kitą rodiklį – mokinių kuprinių nešiojimo būdą, gauti taip pat geri rezultatai. Akcijos 2015 metais metu nustatyta, kad ant abiejų pečių nešioja 1517 mokiniai (97 proc.), ant vieno peties 46 mokiniai (2 proc.), o rankoje nešiojamų kuprinių 2 mokiniai (1 proc.). Mokiniai, kurie nešioja kuprinę ant abiejų pečių, mažina riziką laikysenos sutrikimų vystymuisi. Gauti rezultatai panašūs ir 2014 metų akcijos. Nustatyta 2014 metais, ant abiejų pečių nešioja 1538 mokiniai (97 proc.), ant vieno peties 42 mokiniai (2 proc.), o rankoje nešiojamų kuprinių turi net 10 mokinių (1 proc.).

7. Apibendrinant 2015 metų akcijos „Kuprinių svėrimas“ rezultatus, būtina paminėti, kad mokiniams buvo ne tik sveriamos kuprinės, bet ir skaitomos pamokėlės, apie taisyklingą laikyseną, kuprinių nešiojimo būdą, teisingą mokyklinės kuprinės užsidėjimą ir kt. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia rekomendacijas: į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje; nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens; optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno svorio; didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno svorio; kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai; nešant kuprinę, visada reikia užsidėti diržus ant abiejų pečių; diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per laisvi; mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Informacija „Kuprinių svėrimo akcija Šilutės rajono savivaldybėje“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

8. Įgyvendinant Šilutės rajono savivaldybės mokyklinio ugdymo įstaigų stebėseną, atlikta 2015–2016 mokslo metų mokinių sergamumo analizė. Profilaktiškai sveikatą pasitikrino 99,98 proc. mokinių.

8.1. Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose vyrauja šie pagrindiniai sveikatos sutrikimai: kraujotakos sistemos sutrikimai (11,0 proc., abs. sk. 590), regos sutrikimai (22,1 proc., abs. sk. 1177) ir skeleto-raumenų sistemos sutrikimai (15,5 proc., abs. sk. 828).

8.2. 2015–2016 mokslo metais pagrindinėje fizinio ugdymo grupėje yra 4948 mokiniai (92,7 proc.), parengiamajai fizinio ugdymo grupei priklauso 217 mokinių (4,1 proc.), specialiajai grupei priklauso 124 mokiniai (2,3 proc.), o atleistų nuo fizinio ugdymo pamokų mokinių skaičius – 35 mokiniai.

8.3. Išanalizavus mokinių pasiskirstymą pagal KMI įvertinimus, nustatyta, kad tarp pasitikrinusiųjų sveikatą mokinių, didžiausia mokinių dalis turi normalų KMI – 4258 (80,0 proc. pasitikrinusių mokinių). Per mažas KMI nustatytas 782 mokiniams (14,7 proc.). Antsvorio problemų turi 178 mokiniai, o nutukusių mokinių Šilutės rajono savivaldybėje yra 106 mokiniai,



8.4.. 85,6 proc. (abs. sk. 4743) mokinių turi normalų kūno masės indeksą, 8,2 proc. (abs. sk. 460) – per mažą, 4,7 proc. (abs. sk. 259) mokinių turi antsvorį, o 1,4 proc. (abs. sk. 79) mokinių yra nutukę.

8.5. Gydytojai 3,7 proc. (abs. sk. 206) mokinių ugdymo proceso metu rekomenduoja laikytis tam tikrų apribojimų, 0,5 proc. (abs. sk. 29) mokinių ugdymo proceso metu gali prireikti skubios pagalbos.

8.6. Profilaktinio sveikatos patikrinimo metu pas odontologus apsilankė tik 99,8 proc. mokinių (abs. sk. 5417). 15,1 proc. (abs. sk. 816) pasitikrinusių pas odontologą mokinių nustatytos pavienių dantų patologijos, 11,1 proc. (abs. sk. 598) – žandikaulių patologijos. Tarp pasitikrinusių pas odontologą mokinių rasti 4194 pieniniai karieso ir 6399 nuolatiniai karieso pažeisti dantys.

## V SKYRIUS

### VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMŲ SAVIVALDYBĖJE ĮGYVENDINIMAS

1. Apie Alkoholio, tabako, narkotinių bei psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės programos įgyvendinimą Šilutės rajono savivaldybėje. Buvo inicijuoti ir suorganizuoti įvairūs renginiai, paskaitos, pranešimai, konkursai, projektai, akcijos, įvairių filmų peržiūros alkoholio, tabako, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos tema.

1.1. Paminėtos šios datos:

Pasaulinė diena be tabako (gegužės 31 d.);

Tarptautinė nerūkymo diena.

1.2. Parengti straipsniai spaudai bei biuro interneto svetainėje ([www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)) apie alkoholio, tabako bei narkotikų vartojimo daromą socialinę ir ekonominę žalą sveikatai.

1.3. Mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistai parengė informacinius lankstinukus, atmintines, standus apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją.

2. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Birželio 26 d. – Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabandos diena“. Informacijos pateikimo tikslas – informuoti visuomenę, o ypač jaunimą apie žalingas pasekmes, kurias gali sukelti tarptautiniu mastu nekontroliuojamų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas. Pati sėkmingiausia narkotikų vartojimo prevencija – auklėjimas šeimoje, vertybinių nuostatų formavimas, vaiko problemų sprendimas ir tėvų pavyzdys, kuris teigiamai veikia nepilnametį, padeda ugdyti teigiamus įgūdžius.

3. Įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymą Nr. 979 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo“ patvirtinimo“ (toliau - Aprašas) ir atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. kovo 29 d. įsakymo Nr. 392 Aprašo 4 punkto pakeitimą ir šio Aprašo nuostatas, už kurių vykdymą buvo atsakingos pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, būtų įgyvendinama pagal Apraše keliamus reikalavimus. Aprašo tikslas – įgyvendinti Sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo priemonės, integruojant Šilutės rajono pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikatinimo veiklą, efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą.

3.1. Aprašo uždaviniai:

a) supažindinti rizikos grupės asmenis su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais;

b) išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

4. Šilutės rajono savivaldybė 2015-06-04 pagal paslaugų teikimo sutartį Nr. R5-(4.1.5)-449 pervedė – septynis tūkstančius tris šimtus eurų 00 ct (7 300,00 Eur) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biurui už vykdomą paslaugą. Programos įgyvendinimui išleista du tūkstančius tris šimtus Eur 00 ct (2 300 Eur 00 ct).

5. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras įgyvendino „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programą“. Programa buvo įgyvendinama nuo 2015 metų spalio 28 d. iki 2015 metų gruodžio 15 d. imtinai. Programa buvo įgyvendinama Šilutės rajono savivaldybėje ir Šilutės rajono savivaldybės Švėkšnos seniūnijoje. Programoje dalyvavo 29 asmenys:

Programos dalyviai išklausė sveikatos stiprinimo programos temas:

„Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“, 2,00 val.;

„Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas“, 2,00 val.;

„Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai“, 4,00 val.;

„Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“, 4,00 val.;

„Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas“, 2,00 val.;

„Programos vykdymo ir rezultatų aptarimas“, 2,00 val.

6. Programos įgyvendinimo metu buvo visuomenė informuojama ir konsultuojama apie esamas ir galimas širdies kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo priemones. Programos dalyviams buvo pateikti šie lankstinukai:

„Viskas apie kraujospūdį“;

„Kelias į sveiką gyvenseną“;

„Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas“;

„8 svarbūs pokyčiai, kurie įvyksta mankštinantis (sportuojant);

„Psichosomatinės ligos ką apie jas reikia žinoti“;

„Sporto salė namuose“;

„Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas“;

„Stiprinkime imunitetą ir nesirkime“;

„Virtuvės indai ir sveikata“;

„Kaip maitintis žiemos metu?“.

7. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 9 d Nr. 42 (1205) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. birželio 5 d. Nr. 43 (2913) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. spalio 9 d. Nr. 78 (2948) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. spalio 13 d Nr. 77 (1240) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. spalio 27 d Nr. 81 (1244) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. lapkričio 3 d Nr. 83 (1246) „Pirmosios širdies ir kraujagyslių ligų prevencinės programos paskaitos Švėkšnos seniūnijoje“.

Informacijos paskelbimas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“.

8. Įgyvendinant Šilutės rajono savivaldybės tuberkuliozės profilaktikos ir kontrolės 2010-2015 metų programą, patvirtintą Šilutės rajono savivaldybės tarybos 2010 m. kovo 25 d. sprendimu Nr. T1-1306, Šilutės rajono gyventojams buvo suteikta informacija apie tuberkuliozės epidemiologinę situaciją, profilaktiką ir kontrolę rajone, buvo suaktyvintas sergančiųjų tuberkulioze išaiškinimas bei jų nukreipimas gydymui. Tuberkuliozės profilaktikos organizavimas ir teikimas socialinės rizikos šeimų, socialinę riziką patiriančių asmenų ir socialiai nedraustų asmenų patikrinimui dėl sergamumo tuberkulioze bei jų nukreipimui gydyti, apimant socialinės paramos šviečiamąsias veiklos priemones, sveikatos priežiūros paslaugų teikimo organizavimą.

9. Šilutės rajono savivaldybė 2015-06-04 pagal paslaugų teikimo sutartį Nr. R5-(4.1.5)-450 pervedė – penkis tūkstančius aštuonis šimtus eurų 00 ct (5 800,00 Eur) Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biurui už vykdomą paslaugą.

10. Paslaugą atliko Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras – 2015 metais patikrino 112 Šilutės rajono savivaldybės gyventojus, iš jų 1 asmeniui nustatytas tuberkuliozės susirgimas. Asmeniui, kuriam buvo nustatytas tuberkuliozės susirgimas buvo nukreiptas stacionariam tuberkuliozės gydymui.

11. Paslaugos atlikimui Biuras išleido 1 779 Eur 47 ct (vieną tūkstantį septynis šimtus septyniasdešimt devynis Eur 47 ct). Transporto paslaugoms išleista 1011 Eur 00 ct, maisto paketų įsigijimui išleista 562 Eur 24 ct., VšĮ Šilutės ligoninei: už suteiktas gydytojų specialistų konsultacijas (pulmonologo), gydytojo specialistų konsultacijas (radiologo) ir atliktas rentgenogramas 35x35 cm išleista 160 Eur 40 ct, dez. medžiagų įsigijimui išleisti 45 Eur 83 ct.

12. Patikrinime dalyvavę asmenys į VšĮ Šilutės ligoninę buvo vežami iš skirtų Savivaldybės lėšų. Asmenims buvo išdalinti maisto paketai (cukrus, miltai, aliejus, konservų dėžutė, muilas). Kiekvieno patikrinimo metu buvo atliekama krūtinės ląstos rentgenograma, konsultavo gydytojas ftiziatras. Iš viso buvo organizuota 13 patikrinimų, asmenys nuvežti į VšĮ Šilutės ligoninę. Daugiausia asmenų profilaktiškai pasitikrinti dėl sergamumo tuberkulioze buvo atvežta iš Žemaičių Naumiesčio seniūnijos - 30 žmonių, Gardamo seniūnijos – 17 žmonių, Usėnų seniūnijos – 14 žmonių, iš Katyčių seniūnijos ir Švėkšnos seniūnijos po - 11 žmonių, Šilutės seniūnijos – 10 žmonių, Vainuto seniūnijos – 8 žmonės, Saugų seniūnijos – 7 žmonės, Juknaičių seniūnijos – 4 žmonės.

13. Informacijos paskelbimas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Narkotinių medžiagų aplinkoje testo atlikimas Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigose“. Mokyklos aplinkoje vaikas praleidžia didžiąją dalį savo dienos, todėl labai svarbu, kad ji būtų saugi. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko Narkotinių ir psichotropinių medžiagų tyrimą (aplinkos testus) Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigose. Aplinkos testai – metodas, kurio pagalba galima aptikti narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus aplinkoje. Tokios narkotinės medžiagos kaip susmulkintos kanapių dalys, heroino, kokaino, amfetamino, metamfetamino milteliai pagal savo kilmę ir formą, išorės požymius yra birios, našios, lengvai pasiskleidžiančios aplinkoje, todėl šių medžiagų mikrodalelės gali patekti ant įvairių objektų paviršių. Svarbu pažymėti, kad atliekamas aplinkos testavimas parodo ne narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo faktą, o narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų aptikimą mokyklų patalpose. Mokyklų aplinkos vertinimas narkotinių ar psichotropinių medžiagų aptikimo aplinkoje testų pagalba turėtų būti vykdomas kartu su prevencinėmis priemonėmis, kurios būtų tikslinamos atsižvelgiant į gautus aplinkos vertinimo rezultatus. Tyrimo tikslas – ištirti Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigų aplinką dėl narkotinių ir psichotropinių medžiagų paplitimo jų aplinkose ir stiprinti mokinių atsakomybės jausmą už švarią aplinką nuo narkotikų. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotame tyrime dalyvauti atrinktos 5 Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigos. Tyrimas atliktas 2015 m. gruodžio 9-11 dienomis. Tyrimui atlikti naudoti narkotinių medžiagų paieškos testai „PenTest D4D“. Šiais testais galima aptikti narkotinių medžiagų, tokių kaip kanapės, PCP, LSD ir kt. Iš viso mokyklų aplinkoms ištirti buvo panaudoti 45 testai. Tyrimas skirtas 11 narkotinių medžiagų nustatymui, o vienu tokiu mėginiu galima ištirti keturis paviršius, t.y. iš viso atlikti 180 vertinimų. Vietos, kuriose būtų imami paviršių mėginiai testams buvo pasirinktos tiek atsižvelgiant į pačių testo dalyvių pageidavimus bei pasiūlymus, tiek vadovaujantis testavimą organizuojančių specialistų rekomendacijomis. Minėtiems mėginiams paimti dažniausiai parinktos vaikinių ir merginų tualetų rankenos, persirengimo kambariai, rūbų kabyklos, tam tikrų mokyklos aukštų sienos, tam tikrų klasių patalpos, tirti teniso stalai, laiptų turėklai, mokinių dažniausiai sėdimi suolai mokyklos patalpose, bibliotekų patalpų paviršiai (stalai, kompiuterio klaviatūros) ir kitos vietos, kur dažniausiai susirenka mokiniai. Iš viso buvo atlikta 180 vertinimų. Kiekvienoje įstaigoje tiriamų objektų skaičius svyravo nuo 28 iki 44 vertinimų. Iš tyrime dalyvavusių 5 mokyklų, vienoje iš jų aptikta PCP (fenciklidinas). Mokykloje, kurioje aptiktas PCP, rasta vienoje vietoje – ant mokyklos pagrindinių durų rankenos. Tiriamų vietų lauke nebuvo, nes testavimo metu paviršius turi būti sausas. Mokyklos apie tyrimo rezultatus informuotos bei pateiktos rekomendacijos:

Mokyklos apie tyrimo rezultatus informuotos bei pateiktos rekomendacijos ir paskelbtos Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

## VI SKYRIUS VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMAS

1. Organizuojant sveikatos priežiūrą savivaldybės mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, 2015 m. organizuoti susirinkimai, kurių metu buvo planuojama sveikatos priežiūros mokyklose ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje veikla, analizuojamos esamos problemos, ieškoma jų sprendimo būdų, aptariamai planuojami sveikatinimo renginiai.

2. Sveikatos priežiūra bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje vykdoma pagal sveikatos priežiūros veiklos planą, kurį rengia ugdymo įstaigos administracija kartu su visuomenės sveikatos specialistu, vykdančiu mokinių sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje atsižvelgdama į mokyklos ir ikimokyklinės ugdymo įstaigos poreikius ir vykdomos visuomenės sveikatos priežiūros nacionalinius ir vietos prioritetus. Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto darbo planą tikrina Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas, o tvirtina Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorius. Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas mokinių sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, kiekvieną mėnesį pateikia mėnesio darbo veiklos planą ir mėnesio darbo veiklos ataskaitą. Mėnesio darbo veiklos planą ir ataskaitą tikrina Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas, o tvirtina Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorius.

3. Sausio mėnesį bendrojo ugdymo įstaigose organizuota informacinė sklaida „Gripo profilaktika“. Tikslas – priminti mokiniams, kaip elgtis, kad neužsikrėtų gripu, bei kaip elgtis užsikrėtus. Rezultatas – informacija pateikta Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose. Paruošti rekomendaciniai bukletai pagal užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro informaciją „Nepasiduok gripui“, kuriuose pateikta informacija, kaip saugotis nuo gripo.

4. Pateikta informacija „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų“. Tikslas – informuoti visuomenę apie gripą, jo simptomus ir peršalimą. Gripas – viena iš užkrečiamiausių ligų. Kiekvienais metais sunkia gripo forma suseraga nuo 3 iki 5 mln. Pagrindiniai tiek peršalimo, tiek gripo simptomai yra panašūs: karščiavimas, sausas kosulys, gerklės skausmas, sloga (arba užgulta nosis), bendras organizmo negalavimas, galvos skausmas, raumenų skausmas, šaltkrėtis, nuovargis. Pateikti būdai, padedantys kovoti su gripu ir peršalimo ligomis. Pateiktas Pasaulio sveikatos organizacijos paruoštas plakatas, kaip apsisaugoti nuo gripo.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų“ [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

5. Organizuoti pamokėlės-pokalbiai mokiniams „Gripo profilaktika“. Tikslas – supažindinti mokinius su gripo virusu. Pamokėlėse-pokalbiuose dalyvavo Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai. Kalbėta, kaip apsisaugoti nuo gripo, kaip susirgus neužkrėsti aplinkinių žmonių. Kalbėta, kaip svarbu laikytis asmens higienos – dažnai plauti rankas.

6. Šilutės rajono savivaldybės Vainuto gimnazijoje 2015 m. sausio mėnesį vyko praktiniai užsiėmimai „Kaip taisyklingai valyti dantukus“. Tikslas - priminti mokiniams kaip teisingai valyti dantis. Praktiniuose užsiėmimuose dalyvavo ikimokyklinė ugdymo grupė, priešmokyklinė ugdymo grupė ir 1 – 4 klasių mokiniai. Su mokiniais kalbėta kaip taisyklingai prižiūrėti ir valyti dantukus. Mokiniais priminta, kiek kartų per dieną ir kaip reikia valyti dantukus. Dantų modelio su šepetėliu pagalba mokiniai buvo mokomi kaip taisyklingai valyti dantis. Priminta, kad vienoje vietoje šepetėliu reikia atlikti 8 – 10 judesių, valyti 2 – 3 minutes. Mokiniais, kad nepamirštų valyti dantukų buvo pateikti pamokų tvarkaraščiai „Sveiki mano dantukai“.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Kaip taisyklingai valyti dantukus“ vyko Šilutės rajono savivaldybės Vainuto gimnazijoje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

7. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. sausio 27 dieną organizavo pamokėlę „Spindi gražūs ir sveiki dantukai“ Traksėdžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinės grupės mokiniams. Pamokėlių tikslas – supažindinti mokinius, kaip taisyklingai prižiūrėti dantukus. Pamokėlių metu kalbėta, kad éduonies ir dantų ligų paplitimą galima ne tik sumažinti, bet ir jo išvengti. Burnos higiena ir dantų švara padeda išsaugoti sveikus dantis. Labai svarbu reguliariai valyti dantis. Pamokėles metu biuro specialistai domėjosi mokinių žiniomis apie dantukų priežiūrą. Užsiémimų metu mokiniams reikėjo parodyti dantų modelio su šepetėliu pagalba kaip taisyklingai reikia valyti dantukus, atliktį užduotį – išvardinti, kokie produktai dantims kenkia ir, kokie ne, bei pavaizduotus maisto produktus taisyklingai sudélioti ant plakato. Su mokiniais diskutuota, kad reikia būtina lankytis pas odontologą, reguliariai ryte ir vakare valyti dantis, stengtis valgyti mažai saldumynų bei nepamiršti išskalauti burną po valgio bei kt. Biuro specialistai mokiniams padovanojo Biuro paruoštą spalvinimo knygutę, kurioje mokiniai spalvindami paveikslélius atpažins daiktus apie kuriuos buvo kalbėta pamokėles metu.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Spindi gražūs ir sveiki dantukai“ vyko Šilutės rajono savivaldybės Traksėdžių pagrindinėje mokykloje ikimokyklinėje grupijje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

8. Šilutės rajono savivaldybės Usėnų pagrindinėje mokykloje 2015 m. vasario mėnesį vyko pamokėlės – pokalbiai „Kovok su gripu“. Tikslas – informuoti mokyklos bendruomenę apie gripą. Gripas tai sezoninis virusinis susirgimas. Susirgus gripu paūmėja lėtinės ligos, tokios kaip bronchinė astma, cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, inkstų nepakankamumas. Gripas kelia rimtą grėsmę kūdikiams ir vaikams. Gripo inkubacinis laikotarpis yra 2-3 dienos, vėliau 3-5 dienas reiškiasi simptomai. Pajutus pirmuosius gripo simptomus, gydytojai pataria vengti žmonių susibūrimo vietų, kad liga nebūtų platinama. Patariama nevesti vaikų į darželį, mokiniams nelankyti mokyklos. Jeigu būklė negerėja 2-3 dienas, reikia kreiptis į šeimos gydytoją, kuris galbūt nukreips pacientą į lignoninę. Užbėgti ligai už akių arba susirgus kuo greičiau pasveikti, Usėnų pagrindinėje mokykloje, vasario mėn. 24-27 dienomis vyko akcija „Kovok su gripu“. Buvo išleistas informacinis standas, kuriame informacija kaip reikia elgtis esant gripo epidemijai. Visa mokyklos bendruomenė buvo supažindinta su žmogaus imunitetą silpninančiais ir stiprinančiais veiksniais, išdalinta 120 lankstinukų. Norėdami apsisaugoti nuo ligų ir sustiprinti imunitetą, turime nuolat rūpintis savimi ir net pakeisti gyvenimo būdą.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „[Kovok su gripu](http://www.silutessveikata.lt)“ Usėnų pagrindinėje mokykloje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

9. Šilutės rajono savivaldybės Švėkšnos lopšelyje 2015 m. vasario 27 d. vyko pamokėlė „Žvalus rytas“. Tikslas – suteikti informacijos mokiniams apie miego svarbą. Pamokėlės metu buvo pateikta informacija apie miegą jo svarbą augančiam organizmui. Mokiniai sužinojo, kiek valandų per parą turi miegoti, kad ryte atsibustų žvalūs, kaip jaučiasi neišsimiegojęs žmogus ryte, priežastys, kodėl vaikai neišsimiega.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „[Žvalus rytas](http://www.silutessveikata.lt)“ Švėkšnos lopšelyje-darželyje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

10. Šilutės rajono savivaldybės Katyčių pagrindinėje mokykloje 2015 m. vasario mėnesį vyko pamokėlės „Ar aš pakankamai prižiūriu savo dantukus?“. Dalyvavo priešmokyklinio ugdymo grupės mokiniai bei 1-4 klasių mokiniai. Pamokėlių tikslas – supažindinti mokinius, kaip taisyklingai prižiūrėti dantukus. Mokiniai sužinojo, kad norint turėti gražius ir sveikus dantis reikia juos reguliariai ir taisyklingai valyti – ryte ir vakare, naudoti tinkamą dantų šepetėlį bei pastą, nepamiršti ir tarpdančių siūlo, skalauti burną po kiekvieno valgymo ir kuo mažiau valgyti saldumynų ir gerti saldžiųjų gėrimų. Nepamiršti reguliariai apsilankyti pas odontologą.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Ar aš pakankamai prižiūriu savo dantukus?“ [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

11. Šilutės rajono savivaldybės Vydūno gimnazijoje ir Šilutės Jaunimo ir Suaugusiųjų mokymo centre 2015 metais vasario mėnesį vyko pamokėlės „Lytiniu keliu plintančios ligos“. Pamokėlės metu mokiniai sužinojo, kad lytiškai plintančių ligų yra labai įvairių. Virusinės ligos, tokios kaip AIDS ir herpesas, neišgydomos, tačiau tam tikrais vaistais šias ligas galima kontroliuoti ir neleisti joms pasireikšti. Mokiniai aptarė lytiškai plintančių ligų požymius,

simptomus ir komplikacijas, apibūdino bendras apsisaugojimo nuo lytiškai plintančių ligų priemones. Pateikti lankstinukai „Lytiniu keliu plintančios ligos“ – 50 vnt.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Lytiniu keliu plintančios ligos“ [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

12. Šilutės rajono savivaldybės Juknaičių pagrindinėje mokykloje vyko 1-4 klasių viktorina „Aš už sveiką gyvenimo būdą“. Viktorinos tikslas – suteikti mokiniams žinių apie sveiką gyvenimo būdą, atskleisti mokinių kūrybinius gebėjimus, skatinti sumanumą, stiprinti darbo komandoje įgūdžius. Viktorinos pradžioje mokiniai susiskirstė į 4 komandas po 4 mokinius. Buvo atliekamos 7 užduotys.

Publikuota informacija: Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija. Vyko viktorina „Aš už sveiką gyvenimo būdą“ Šilutės rajono savivaldybės Juknaičių pagrindinėje mokykloje.

13. Šilutės rajono savivaldybės Vydūno gimnazijoje 2015 m. vasario mėnesį vyko pamokėlės „Akių priežiūra“. Pamokėlių metu mokiniai sužinojo, kaip reikia taisyklingai prižiūrėti akis, kokios dažniausiai būna akių ligos (glaukoma, katarakta, miežis, trumparegystė, toliaregystė, žvairumas). Pateikta informacija apie akių higienos taisykles, pamokėlių metu mokiniai darė akių pratimus, buvo paaiškinta, kodėl, ir kada reikia daryti. Mokiniai per šias pamokėles pagilino žinias apie akių priežiūrą. Pateikti lankstinukai: „Akių ligos“, „Matyti geriau, nei žiūrėti“. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

Publikuota informacija: Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija. Vyko pamokėlės „Akių priežiūra“ Šilutės rajono savivaldybės Vydūno gimnazijoje.

14. Šilutės rajono savivaldybės Vydūno gimnazijoje 2015 m. vasario mėnesį vyko pamokėlės „Alkoholio žala“. Pamokėlių tikslas – suteikti mokiniams žinių apie sveiką gyvenseną ir žalingus įpročius. Pamokėlių metu „Alkoholio žala“ mokiniai gebėjo paaiškinti, kodėl alkoholinių gėrimų vartojimas kenkia sveikatai, paaiškino alkoholio vartojimo žalą asmeniui ir bendruomenei. Diskusijų metu mokiniai suprato alkoholio žalą, vartojimo priežastis ir sugebėti atsisakyti, jei siūloma paragauti alkoholinių gėrimų. Mokiniai įvertino alkoholio vartojimo poveikį sveikatai ir socialines pasekmes. Pateiktos atmintinės „Žalingas alkoholio poveikis“.

Publikuota informacija: Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija. Vyko pamokėlės „Alkoholio žala“ Šilutės rajono savivaldybės Vydūno gimnazijoje.

15. Šilutės rajono savivaldybės Pašyšių pagrindinėje mokykloje 2015 m. vasario mėnesį vyko pamokėlės „Gripas. Pasveik be antibiotikų“. Pamokėlių metu pateikta informacija kokiomis priemonėmis galima kovoti su gripu. Pateiktos atmintinės, kuriose surašyti būdai kaip stiprinti imunitetą, kaip elgtis gripo epidemijos metu - saugotis peršalimo, vengti būti arti sergančiųjų, pasirinkti šiam metų laikui tinkamus drabužius bei apavą, daugiau būti ore, valgyti daugiau vaisių, daržovių ir kt.

Publikuota informacija: Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija. Vyko pamokėlės „Gripas. Pasveik be antibiotikų“ Šilutės rajono savivaldybės Pašyšių pagrindinėje mokykloje.

16. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. vasario mėnesį organizavo mokymus psichine sveikatos stiprinimo tema „Kasdienybėje užslėptas blogis“. Mokymus vedė psichologė Vilija Vitkauskienė, Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose 6 – 7 klasių mokiniams. Mokymai vyko: Usėnų pagrindinėje mokykloje, Pašyšių pagrindinėje mokykloje, Juknaičių pagrindinėje mokykloje, Pamario pagrindinėje mokykloje, Martyno Jankaus pagrindinėje mokykloje, Vilkyčių pagrindinėje mokykloje, Kintų pagrindinėje mokykloje, Rusnės pagrindinėje mokykloje, Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje, Švėkšnos „Saulės“ gimnazijoje, Traksėdžių pagrindinėje mokykloje, Žemaičių Naumiesčio gimnazijoje, Vainuto gimnazijoje. Buvo kalbama apie elektronines cigaretes, energetinius ir gazuotus gėrimus ir jų keliamas grėsmes jaunam žmogui bei mokiniai supažindinti su anoreksijos ir bulimijos pasekmėmis. Mokiniai sužinojo apie elektroninių cigarečių teikiamą „naudą“: nelieta kvapo, nebūna pelėnų, dantys ir pirštai negelsta, nesukelia aplinkinių

pasipriešinimų ir kt. Tai gali būti apgaulinga, nes 2009 m. JAV maisto ir vaistų administracija FDA atlikti tyrimai atskleidė, kad elektroninėse cigaretėse yra randami dideli kiekiai kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemai. Cigarečių vartotojai skundėsi pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės uždegimu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu ir dar begalybė kitų nemalonių simptomų. Lektorė psichologė Lilija Vitkauskienė minėjo, kad svarbu suprasti, kad elektroninėse cigaretėse nuodingų medžiagų yra kur kas mažiau nei tabako cigaretėse, bet jų sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę.

Informacija: įvyko mokymai, psichinės sveikatos stiprinimo „Kasdienybėje užslėptas blogis“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

17. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. kovo 3 d. Šilutės rajono policijos komisariate suorganizavo mokymus „Ką žinau apie save ir kitus“, kurie buvo skirti projekto „Rytojaus ateitis mano rankose“ dalyviams. Šilutės rajono policijos komisariatas rengė projektą, skirtą vaikams bei socialinės rizikos šeimoms. Visi projekto dalyviai galėjo tris mėnesius nemokamai naudotis sporto ir sveikatingumo centrų „Atėnai“ ir „Oazis“ paslaugomis. Pasibaigus šiam projektui Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras surengė mokymus „Ką žinau apie save ir kitus“, tam kad kiekvienas įgytų didesnę pasitikėjimą savimi, kad mokėtume įveikti baimes, kad būtų artimesni ryšiai su kitais bei mokėtumėme siekti svajonių. Mokymus vedė psichologė Lilija Vitkauskienė. Mokymo metu visi susirinkę dalyviai sprendė praktines užduotis, per kurias turėjo galimybę atpažinti save, savo elgesį vienoje ar kitoje situacijoje. Jie noriai dalinosi savo patirtimi aiškindami, kaip išsisuka iš nemalonių situacijų, ar sprendžia konfliktą, ieškodami jo priežasčių, bandydami išsiaiškinti, ar bėga nuo sprendimo ir apsimeta, jog nieko nenutinka. Pasibaigus mokymams kiekvienas dalyvis gavo po testą „Koks mano konflikto sprendimo būdas?“ jį išsprendus kiekvienas galėjo save atpažinti koks jisai yra konflikto situacijoje.

Informacija: įvyko, psichinės sveikatos stiprinimo mokymai „Ką žinau apie save ir kitus“, kurie paskelbti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

18. Šilutės rajono savivaldybės lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ 2015 m. vasario-kovo mėnesiais vyko pamokėlės „Ar moku valytis dantukus?“. Mokiniai sužinojo, kad dantys svarbūs mūsų išvaizdai, valgymui ir kalbai. Kad pieniniai dantys yra tokie pat svarbūs, kaip ir nuolatiniai, todėl negalima jų prarasti per anksti. Dantys bus sveiki, jei juos valysime taisyklingai, valgysime tinkamą maistą, po valgio skalasime burną vandeniu (jei nėra po ranka dantų šepetėlio ir pastos), reguliariai lankysimės pas dantų gydytoją ir nesužalosime dantų, kramtydami kietus daiktus. Dantų modelio su šepetėliu pagalba, mokiniai mokėsi, kaip taisyklingai atlikti judesius su šepetėliu, tobulino dantų valymosi įgūdžius. Užsiėmimo metu mokiniams pateikta padalomoji medžiaga, kaip maistas ir mikrobai burnoje sudaro rūgštis ir atsiranda dantų ėduonis. Mokiniai piešė vaisius ir daržoves, kuriuos valgyti sveika dantims. Diskusijos metu mokiniai kalbėjo, kad kokybiškai išsivalyti dantukus jiems turi padėti tėveliai.

Informacija: įvyko pamokėlės „Ar moku valytis dantukus?“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

19. Šilutės rajono savivaldybės Martyno Jankaus pagrindinėje mokykloje 2015 m. vasario - kovo mėnesiais vyko pamokėlės „Kaip išsaugoti sveikus dantis?“ bei „Burnos higiena“. Mokiniai sužinojo, kad dantys svarbūs mūsų išvaizdai, valgymui ir kalbai. Kad sveika burna gerai atrodo, pasižymi normaliais skonio pojūčiais, neturi blogo kvapo, stiprina savigarbą. Sveikos seilės apsaugo nuo dantų ėduonies, išplaudamos bakterijas ir rūgštis. Jos drėkina burnos audinius ir padeda mums kalbėti. Dantų modelio su šepetėliu pagalba mokiniams priminta, kaip taisyklingai valytis dantis. Diskutuota, kaip tinkamai pasirinkti dantų pastą ir šepetėlį, ir kad liežuvio valymas taip pat labai svarbus, norint išsaugoti sveikus dantis.

Informacija: įvyko pamokėlės „Kaip išsaugoti sveikus dantis?“ bei „Burnos higiena“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

20. Šilutės rajono savivaldybės lopšelyje-darželyje „Pušėlė“, Šilutės rajono savivaldybės lopšelyje-darželyje „Ažuoliukas“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ 2015 m. vasario - kovo mėnesiais vyko pamokėlės „Poilsis ir miegas svarbūs kiekvienam“. Tikslas – suteikti informacijos mokiniams apie miego svarbą. Pamokėlės metu mokiniai sužinojo apie miego reikšmę žmogaus sveikatai ir darbingumui. Mokiniai sužinojo, kad poilsis būna aktyvus ir pasyvus, kad neišsimiegoję žmonės jaučiasi blogai – būna paniurę, nedarbingi, negali susikaupti. Sužinojo, kad žmogui miegant jo organizmas kaupia energiją ir gali augti. Smegenys taip pat ilsisi, todėl kitą dieną jis gali geriau dirbti. Mokiniai nusprendė, kad per mažai miego sukelia nuovargį, blogą savijautą, veikia dėmesį. Kad pakankamas miego kiekis gali išspręsti šias problemas. Po pamokėlių mokiniai mokėsi atsipalaiduoti ir pajauti, koks yra svarbus poilsis žmogaus sveikatai.

Informacija: įvyko pamokėlės „Poilsis ir miegas svarbūs kiekvienam“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

21. Šilutės rajono savivaldybės Usėnų pagrindinėje mokykloje 2015 m. kovo mėnesį vyko viktorina „Sveikatos valandėlė“. Tikslas – skatinti mokinius domėtis sveika mityba bei formuoti teisingą mokinių požiūrį į nesveiko maisto žalą žmogaus sveikatai. Dalyvavo 1 – 4 klasių mokiniai. Viktorinos užduotys buvo penkios. Pirmoji užduotis – komandų prisistatymas, antroji – reikėjo įminti mėsles, trečioji užduotis – reikėjo išvardinti vaisių ir daržovių pavadinimus, ketvirtoji užduotis – reikėjo atpažinti vaisius, esančius krepšyje, penktoji užduotis – taisyklingai sudėti žodį ir perskaityti.

Informacija: įvyko viktorina „Sveikatos valandėlė“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

22. Šilutės žemės ūkio mokykloje 2015 m. kovo 19 dieną vyko akcija „Akys – tavo langas į pasaulį“, kurios tikslas įvertinti mokinių regėjimo aštrumą, kasdienėje veikloje įtvirtinti regėjimą tausojančius faktorius, suteikti informacijos apie regėjimą gerinančius maisto produktus. Akcijos metu mokiniai ir mokytojai galėjo pasitikrinti regėjimo aštrumą, „pamiklinti akis“ įvairiais žaidimais, gavo patarimų apie regėjimą gerinančius maisto produktus. Informacija apie akių mankštą, regėjimo tausojimą dirbant kompiuteriu, faktus ir įdomybes apie akis pateikta stendinėje medžiagoje ir lankstinukuose.

Informacija: įvyko akcija „Akys – tavo langas į pasaulį“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

23. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Vainuto gimnazijos bendruomene 2015 m. kovo 19 dieną minėjo Pasaulinę Žemės ir vandens dieną. Vainuto gimnazijos mokytoja Valerija Eidikienė paruošė viktorinos klausimus mokiniams apie Žemę ir vandenį. Viktorinos tikslas – priminti mokiniams apie Žemės ir vandens svarbą kasdienėje veikloje. Viktorinoje dalyvavo 5-6-7-8 klasių mokinių komandos. Viktorinos vertinimo komisiją sudarė Vainuto gimnazijos 12 klasės penki mokiniai.

Informacija: įvyko viktorina „Žemė ir vanduo – gyvybės šaltinis“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

24. Vainuto gimnazijos 2 klasės mokiniai kartu su mokytoja 2015 m. kovo 19 dieną minėjo Pasaulinę Žemės dieną. Tikslas – paaiškinti mokiniams apie Žemės svarbą ir būtinumą jos neteršti. Su mokiniais organizuotos diskusijos, pamokėlės bei mokinių daryti paukščiai iš spalvoto popieriaus papuošė mokyklos kieme esantį medį. Paukščiai simbolizavo pavasarį, gamtą. Medžio simbolio prasmė išvelgta į gamtos puoselėjimą – kaip svarbu neteršti gamtos, kad medžiai nedžiūtų nuo teršalų ir valytų orą, paukščiai turėtų kur sukti lizdus. Antros klasės mokiniai supranta, kad švari gamta – gera sveikata. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo mokiniams ir mokytojai už gražios idėjos puoselėjimą.

Informacija: įvyko akcija „Vainuto gimnazijos 2 klasės mokiniai kartu su mokytoja Pasaulinę Žemės dieną“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

25. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. kovo 24 dieną dalyvavo lopšelio-darželio „Raudonkepuraitė“ renginyje, skirtame „Be patyčių“ savaitei



paminėti. Renginyje dalyvavo trys lopšelio-darželio grupės – „Žirniukų“, „Gandriukų“, „Zuikių“. Kiekviena grupė išsiskyrė savo apranga. Pažiūrėti „Draugiškų varžybų“ atvyko mokinių tėveliai. Visi dalyviai buvo supažindinti su renginio programa. Renginio tikslas – ugdyti pozityvius vaikų bendravimo ir problemų sprendimų gebėjimus, užkirsti kelią priekabiavimui ir patyčioms, gerinti bendrą emocinę vaiko savijautą, skatinti pagarbius ir draugiškus vaikų tarpusavio ir vaikų bei suaugusiųjų santykius.

Informacija: veiksmo savaitė „Be patyčių“ lopšelyje-darželyje „Raudonkepuraitė“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

26. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. kovo mėnesį dalyvavo lopšelio-darželio „Žibutė“ renginyje, skirtame „Be patyčių“ savaitei paminėti. Lopšelyje-darželyje „Žibutė“ organizuotos varžybos „Futboliukas“. Tikslas – ugdyti pozityvius vaikų bendravimo ir problemų sprendimų gebėjimus, užkirsti kelią priekabiavimui ir patyčioms, skatinti pagarbius ir draugiškus vaikų tarpusavio ir vaikų bei suaugusiųjų santykius.

Informacija: veiksmo savaitė „Be patyčių“ lopšelyje-darželyje „Žibutė“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

27. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. kovo mėnesį organizavo mokymus „Lytiškumas dienos šviesoje“. Mokymus vedė psichologė Lilija Vitkauskienė, Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose 8 – 9 klasių mokiniams. Mokymai vyko: Usėnų pagrindinėje mokykloje, Pašyšių pagrindinėje mokykloje, Juknaičių pagrindinėje mokykloje, Vilkyčių pagrindinėje mokykloje, Kintų pagrindinėje mokykloje, Rusnės pagrindinėje mokykloje, Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje, Švėkšnos „Saulės“ gimnazijoje, Traksėdžių pagrindinėje mokykloje, Žemaičių Naumiesčio gimnazijoje, Vainuto gimnazijoje. Atskirai aštuntai ir devintai klasei buvo skiriama po vieną pamoką, per kurią buvo pasakojama apie meilės santykius, apie vyro ir moters siejama meilę, jausmus. Taip pat psichologė mokiniams teigė, kad „pagrindinis žmogaus lytinis organas – smegenys“, kad vyrus ir moteris, sieja tas pats orumas, tie patys protiniai, jausminiai ir dvasiniai gebėjimai.

Informacija: įvyko mokymai „Lytiškumas dienos šviesoje“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

28. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. kovo mėnesį dalyvavo lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ renginyje, skirtame „Be patyčių“ savaitei paminėti. Lopšelyje-darželyje „Žvaigždutė“ organizuota diskusija „Jei būčiau toks kaip Tu“. Diskusijos tikslas – pažinti save ir kitus, išsiaiškinti, kuo esame panašūs ir skirtingi, kodėl kartais sunku priimti šalia esantį žmogų tokį, koks jisai yra.

Informacija: veiksmo savaitė Šilutės lopšelyje-darželyje „Žvaigždutė“ diskusija „Jei būčiau toks kaip Tu“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

29. Balandžio 6 d. - Saugaus eismo diena. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės policijos pareigūnais iš anksto paminėjo Saugaus eismo dieną, balandžio 3 d. į renginį pakvietė mažiausiuosius miesto gyventojus – vaikų lopšelių – darželių auklėtinius. Į Šilutės seniūnijos salę susirinko mažieji šilutiškiai iš šešių miesto vaikų lopšelių – darželių, vos talpino šventės dalyvius. Susirinkusiuosius pasveikino Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė. Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato Prevencijos poskyrio vyresnioji tyrėja Nerija Ropienė pakvietė mažuosius pažiūrėti animacinių filmukų, kuriuose policijos bičiulis šuo Amsis pasakojo, kaip saugiai pereiti pėsčiųjų perėję, kam reikalingi saugos diržai automobilyje, kodėl reikia nešioti atšvaitus, taip pat – kad negalima iš parduotuvių „pasiskolinti“ šokoladukų, kaip atpažinti, jog patekai į telefoninių sukčių pinkles ar pastebėjai vagystę. O kiek buvo džiaugsmo, kai po filmukų peržiūros pas vaikus atėjo ką tik ekrane matytas Amsis. Jis pasakojo visada stebintis gatves, atskubantis ten, kur mato, kad elgiamasi neteisingai. Amsis džiaugdamsis, jog Šilutėje auga tokie šaunūs vaikai, atvežė dovanų – darželių atstovams įteikė mažesnę savo kopiją – minkštą žaislinį Amsį. Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė – kiekvienam įteikė po spalvinimo knygutę ir spalvotų pieštukų rinkinį. Spalvindami

knygutes vaikai stiprins saugaus eismo gatvėse ir keliuose įgūdžius. Kad mažieji šilutiškiai būtų lengviau pastebimi gatvėse, jiems atšvaitų ir specialių liemenių padovanojo Klaipėdos regiono kelių Šilutės kelių tarnybos atstovai. Vaikams priminta, kad kelyje svarbiausias yra žmogus – vairuojantis, važiuojantis, einantis. Kelyje reikia būti budriems, mandagiems, drausmingiems, atsakingiems. Būtent atsakingas žmogus žino, kad kelyje yra ne vienas, ir vadovaujasi taisykle: nedaryk kitam to, ko nenori, kad tau darytų.

29.1. Publikuoti straipsniai:

29.1.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. balandžio 9 d. Nr. 27 (2897) „Mažųjų šilutiškių draugystė su Amsiu“;

29.1.2. Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. balandžio 9 d. Nr. 26 (1189) „Amsis ir miesto darželinukai minėjo Saugaus eismo dieną“.

Informacija: „Saugaus eismo diena Šilutėje“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

30. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Inkaklių mokykla-daugiafunkciu centru organizavo renginį „Vitaminų šalyje“. Renginio tikslas – ugdyti mokinių supratingumą apie sveiką mitybą. Renginyje dalyvavo ne tik Inkaklių mokyklos-daugiafunkcio centro mokiniai su pedagogais, bet ir mokinių tėvai. Renginys prasidėjo mokinių eilėraščių skaitymu apie daržoves. Buvo galima išgirsti gražių pasakymų apie daržovių naudingumą ir jų savybes. Pedagogė Petrutė Freitakienė renginio dalyviams pristatė skaidres apie vitaminų šaltinius ir išsaugojimo būdus. Kalbėta apie maisto medžiagas esančias daržovėse, vaisuose, mėsoje, pieno produktuose, aptarta vitaminų nauda žmogaus organizmui. Su renginio dalyviais buvo prisiminta sveikos mitybos piramidė. Renginio dalyviai sprendė testą. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo Inkaklių mokyklos-daugiafunkcio centro pedagogams, mokiniams, tėvams už dalyvavimą sveikatos stiprinimo renginyje ir įteikė mokiniams Biuro paruoštas atminimo dovanėles.

Informacija: įvyko renginys „Vitaminų šalyje“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

31. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai kartu su TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresniąja tyrėja Nerija Ropiene minėjo Saugaus eismo dieną. Renginys organizuotas Saugų darželyje. Tikslas – priminti mokiniams apie saugaus eismo taisykles. Nerija Ropienė su Saugų darželio mokiniais kalbėjo apie saugų eismą. Mokiniai išgirdo istoriją apie policijos pagalbinką šunį „Amsį“, kurį daugumą mokinių prisimeną iš praėjusių renginių. Mokiniais buvo rodomi trumpametražiai filmukai kaip saugiai elgtis gatvėje, prie pėsčiųjų perėjos, kad neatsitiktų nelaimė, kaip reikia elgtis tamsiu paros metu, ką daryti situacijoje su telefoniniais sukčiais ir pan. Po filmukų peržiūrų ir diskusijų, Neringa Ropienė Saugų darželiui padovanojo simbolį „Amsį“. Kalbėta, kad mažasis „Amsis“ yra policijos pagalbinkas, kuris viską matys ir girdės, kas vyks Saugų darželyje. Mokiniais buvo priminta, kad esant „Amsiui“ darželyje negražu skriausti vieni kitų, negražiai kalbėti, kadangi „Amsis“ viską mato. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė linkėjo mokiniams gyventi draugiškai ir nepamiršti saugaus eismo taisyklių. Visi renginyje dalyvavę mokiniai buvo apdovanoti Biuro paruoštomis atminimo dovanėlėmis.

Informacija: įvyko renginys „Saugaus eismo diena“ Šilutės rajono savivaldybės Saugų darželyje, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

32. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Pasaulio sveikatos organizacija, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Susiekimo ministerija, Lietuvos kelių policijos tarnyba ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru 2015 metais balandžio mėnesį pakvietė Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokinius „Pasirašyti Vaikų deklaraciją dėl saugos keliuose. Vaikai pasidalijo mintimis apie savo saugą keliuose, kaip jie jaučiasi keliaudami į mokyklą ir naudodamiesi keliais, ir išsakė savo nuomonę apie tai, kokios saugumo priemonės jiems reikalingos. Visos šios jų mintys, jausmai ir idėjos buvo sudėtos į Vaikų deklaraciją dėl saugos keliuose. Deklaracija kartu su parašais pasibaigus Saugaus eismo savaitei buvo perduota pasaulio lyderiams prašant atkreipti dėmesį į vaikų saugą keliuose ir įtraukti šios problemos sprendimus į tolesnius pasaulio vystymosi tikslus.

Informacija įvyko renginys „Kviečiame pasirašyti Vaikų deklaraciją dėl saugos keliuose“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

33. Pateikta informacija „Parašų rinkimas Vaikų deklaracijai dėl Saugos keliuose Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose“. Tikslas – skatinti mokinių domėjimąsi sauga keliuose. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. gegužės 4-10 dienomis organizavo Trečiosios Jungtinių Tautų Saugaus eismo savaitės minėjimą. Tema – vaikai ir saugus eismas keliuose. Akcijos metu buvo renkami parašai Vaikų deklaracijai saugai keliuose palaikyti, kurie buvo perduoti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui, o Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras parašus perdavė pasaulio lyderiams. Akcijoje dalyvavo 18 Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų ir 2 mokyklos kitų steigėjų. Iš viso Šilutės rajono savivaldybėje dalyvavo 20 mokyklų. Šilutės rajono savivaldybėje parašų surinkta 2001.

Informacija „Parašų rinkimas Vaikų deklaracijai dėl Saugos keliuose Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

34. Pateikta informacija „Egzaminų baimė: kaip ją įveikti?“. Tikslas – informuoti mokinius ir tėvus apie stresą ir jo pasekmes. Egzaminų laukimo laikotarpis yra ilgas, visą šį laiką išlikti ramiam ir abejingam nepavyksta beveik niekam. Tik vieni abiturientai gali patys su savo baime susidoroti, kitiems reikia padėti ją įveikti. Baimės būseną yra vienas iš krizę sukeliančių komponentų. Ją dažnai lydi įtampa, nerimas, nemiga, kartais pyktis ir kitos būsenos. Kad baimė neužvaldytų jaunuolio gyvenimo, reikia ieškoti būdų, kaip ją įveikti. Pirmiausia reikia suvokti baimės priežastis, iš kur jos atsiranda. Baimę lemia neigiami išoriniai veiksniai ir neigiamos asmeninės savybės. Kiekvienas abiturientas individualiai turi rūpintis savo sveikata ir gyventi pagal sveikos gyvensenos principus, kuriuos sudaro: racionali mityba, fizinis aktyvumas, laisvalaikio ir poilsio organizavimas, asmens higienos laikymasis, žalingų įpročių atsisakymas, psichosocialinės aplinkos gerinimas. Ruošiantis abiturėnų egzaminams labai svarbu sureguliuoti savo dienos režimą ir jo laikytis. Mokantis ilgesnį laiką, nepamiršti daryti pertraukų su išėjimu į gryną orą, laiku maitintis ir laiku eiti miegoti. Tik pailsėjęs organizmas kitą dieną priims daugiau informacijos, leis susikoncentruoti, bus geresnė atmintis, lydės gera nuotaika ir mintys savaime taps pozityvesnės ir kt.

Informacija „Egzaminų baimė: kaip ją įveikti?“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

35. Pateikta informacija dėl konkurso „Sveikas nėštumas = laiminga vaikystė“. Tikslas – informuoti apie alkoholio neigiamą poveikį sveikatai. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, prisidedamas prie renginio „Mama, noriu gimti blaivas“ įgyvendinimo, informacija apie skelbiamą konkursą „Sveikas nėštumas = laiminga vaikystė“ pateikta Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokiniams. Išsamesnę informaciją galėjo rasti: <http://www.limsa.lt/index.php/28-naujienos/412-konkursas-sveikas-nestumas-laimingas.vaikyste>.

Informacija „Sveikas nėštumas = laiminga vaikystė“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

36. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Saugų Jurgio Mikšo pagrindine mokykla 2015 m. balandžio 20 dieną minėjo Tarptautinę triukšmo suvokimo dieną „Išgirs kime tylą“. Konkurso tikslas – priminti mokiniams apie triukšmą, apie jo įtaką mūsų kasdienėje veikloje ir gyvenime. Konkurse dalyvavo 5-6-7-8-9-10 klasių mokinių komandos. Iš viso konkurse dalyvavo penkios mišrios mokinių komandos, tai yra, kiekvienoje komandoje buvo po viena mokinį iš skirtingų klasių. Kiekviena komanda buvo pažymėta tam tikra spalva. Pirmoji užduotis – testas. Antroji užduotis – klausymas. Klausymo metu visos komandos gavo įdėmiai klausytis paleisto garso įrašo per kurį gavo išgirsti kuo daugiau girdimų garsų tai yra, vėjo ošimas, paukščių čiulbėjimas, vištų cipeimas, vandens bėgimas ir kt. Kiekviena komanda gavo po du lapelius ant kurių buvo užrašytos emocijos, pojūčiai ir kt., ir kiekviena komanda gavo suvaidinti užrašytą emociją pvz. „pyktis“, bet užduotis buvo pasunkinta, tai turėjo suvaidinti be garso, tiesiog judesiais. Pasibaigus konkursui ir apskaičiavus balus, paaiškėjo, kad daugiausiai

žinių ir kūrybiškiausi pasirodė raudonųjų mokinių komanda. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė kiekvienai komandai įteikė Biuro paruoštą padėkos raštą ir atminimo dovanėlę.

Informacija: įvyko konkursas „Išgirskime tylą“ Šilutės rajono savivaldybės Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

37. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės pirmąja gimnazija 2015 m. balandžio 24 dieną organizavo „Sveikatos žinių konkursą“. Konkurso tikslas – priminti mokiniams apie sveikatą, apie jos įtaką mūsų kasdienėje veikloje ir gyvenime. Konkurse dalyvavo penkios mokinių komandos. Pirmoji užduotis – testas, antroji užduotis – sportinės užduotys, trečioji užduotis - surašyti dešimt draugiškumo faktorių. Pasibaigus užduotims konkurso komisija apskaičiavo taškus ir garsiai paskelbė I, II ir III vietas ir Sveikatos žinių konkurso nugalėtojus. Kiekvienai komandai buvo įteikti Biuro padėkos raštai ir atminimo dovanėlės.

Informacija: įvyko konkursas „Sveikatos žinių konkursas“ Šilutės rajono savivaldybės Šilutės Pirmojoje gimnazijoje, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

38. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Pamario pagrindinėje mokykla 2015 m. balandžio 24 d. organizavo konkursą „Plauni rankas – saugoji sveikatą“. Renginio tikslas – ugdyti mokinių suvokimą apie švarių rankų svarbą kasdienėje veikloje, taip pat priminti kaip reikia taisyklingai plauti rankas, informuoti kokiomis ligomis galima užsikrėsti nesirūpinant rankų higiena. Renginyje dalyvavo 6 komandos 3-4 klasių mokinių: 3A, 3B, 3C, 4A, 4B ir 4C. Renginio pradžioje dalyviai ir žiūrovai galėjo pasiklausyti jaunesnių mokinių paruošta koncertine programa: mokiniai dainavo dainas apie švarias rankas, vaizdžiai demonstravo kaip taisyklingai jas reikia plauti.

Informacija: įvyko konkursas „Plauni rankas – saugoji sveikatą“ Šilutės rajono savivaldybės Pamario pagrindinėje mokykloje, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

39. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015-04-27 kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku pakvietė Šilutės rajono savivaldybės Vainuto gimnazijos mokinius išbandyti naujieną su TRIKKE. TRIKKE – tai sportas ir pramoga, tai smagu ir naudinga tuo pačiu metu. Taisyklingas TRIKKE naudojimas mankština ir stiprina beveik visus kūno raumenis. Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas demonstravo kaip reikia važiuoti su TRIKKE ir paaiškino, kad jis juda pasitelkiant judesius – veikiant kūnui, perkeliant svorį nuo vienos pusės ant kitos. Vainuto gimnazijos mokiniai parodė didelį susidomėjimą ir bandė išmokti važinėti. Su TRIKKE važinėjosi 5, 6, 7, 10<sup>a</sup>, 10<sup>b</sup> klasių mokiniai. Buvo mokiniams suorganizuotos įvairios sportinės varžybos tarp komandų.

Informacija: Šilutės rajono savivaldybės Vainuto gimnazijos mokiniai pirmieji rajone išbandė naujieną su TRIKKE, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

40. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku 2015 m. balandžio 27 – 28 d. organizavo šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus. Kintų pagrindinėje mokykloje 4 užsiėmimus, 2 užsiėmimus Vainuto gimnazijoje. Tikslas – ugdyti sąmoningumą apie fizinio aktyvumo naudą žmogaus sveikatai. Rezultatas – užsiėmimą vedė Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas. Mokiniai skatinami aktyviai judėti, domėtis įvairia fizinės veiklos forma – supažindinti su šiaurietiškojo ėjimo technika. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

41. Šilutės rajono savivaldybės Pamario pagrindinėje mokykloje 2015 m. balandžio 29 dieną vyko konkursas „Šviesoforas“. Dalyvavo 11 komandų Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų pradinių klasių mokiniai. Konkurse mokiniai ne tik tikrino savo žinias kaip moka kelių eismo taisykles, kaip sugeba pereiti gatvę, kaip teisingai nešioti atšvaitą, bet ir užduočių pertraukų metu mokėsi pirmos pagalbos teikimo. Konkurso dalyviams apie

pirmosios pagalbos teikimą kalbėjo, Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči mokinių sveikatos priežiūrą mokykloje Genovaitė-Ona Narbutienė. Konkurso „Šviesoforas“ pertraukų metu tarp užduočių mokiniai mokėsi pirmos pagalbos teikimo nukentėjusiems nelaimingų atsitikimų keliuose metu. Mokiniai su specialiste aptarė galimus pirmosios pagalbos veiksmus – ką pirmiausia reikėtų daryti, koku telefonu skambinti, kada galima skambinti telefonu 112, kaip pačiam išlikti saugiam. Konkurso „Šviesoforas“ metu mokiniai parodė visas žinias, kokias turi apie saugų eismą ir pirmą pagalbą. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras prie organizuojamo renginio prisidėjo ne tik pirmos pagalbos mokymo pertraukų metu mokiniams, bet ir Biuro dovanėlėmis. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

42. Pateikta informacija „Gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena“. Tikslas – atkreipti gyventojų dėmesį į rankų plovimo svarbą. Informacija pateikta: kodėl reikia plauti rankas, kada turi būti plaunamos rankos, kaip turi būti plaunamos rankos, rankų plovimo schema. Paruoštas lankstinukas „Gegužės 5 diena – Pasaulinė rankų higienos diena“.

Informacija „Gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

43. Pateikta informacija „Eksrūkaliai nenugalimi“: užsiregistruok ir gauk naują patobulintą programėlę „iCoach“ – su ja dar šiandien galėsi mesti sau iššūkį!“. Tikslas – informuoti apie skaitmeninę pagalbos sistemą norintiems mesti rūkyti. 2015 m. balandžio 13 d. Europos Komisija, siekdama padėti 24–35 metų Europos gyventojams mesti rūkyti, 2011 m. paskelbė kampaniją „Eksrūkaliai nenugalimi“. Ši kampanija buvo sėkmingai tęsiama 2012 m. ir 2013 m., o 2015 m. ji labiau nei bet kada siekia padėti jaunimui atsisakyti tabako, pabrėždama nerūkančiųjų gyvenimo pranašumus. Nusprendusieji mesti rūkyti gali tikėtis, kad pasitaisys jų sveikata ir savijauta, taip pat jie sutaupys daugiau pinigų, galiausiai pagerės jų gyvenimo kokybė. Naujausia kampanija pradėta pristacius patobulintą „iCoach“ – skaitmeninį sveikatos trenerį. Jį galima naudoti tiek prisijungus prie interneto, tiek kaip mobiliąją programėlę „Apple“ ir „Android“ įrenginiuose. Šis sveikatos treneris veikia 23 kalbomis 28 ES valstybėse. „iCoach“ yra nemokamas ir lengvai prieinamas visiems, norintiems. Prietaisai „iCoach 2015“ yra šiuolaikiškesni savo forma ir turiniu.

Informacija „Eksrūkaliai nenugalimi“: užsiregistruok ir gauk naują patobulintą programėlę „iCoach“ – su ja dar šiandien galėsi mesti sau iššūkį!“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

44. Akcija Šilutės rajono savivaldybės Katyčių pagrindinėje mokykloje vyko 2015 m. balandžio 7-29 dienomis. Akcijos tikslas – skatinti mokinius labiau rūpintis savo rūbų švara, nepraleidinėti pamokų be rimtos priežasties, skatinti atkreipti dėmesį į tvarką kuprinėje, klasėje. Akcijoje dalyvavo 1-4 klasių mokiniai. Kiekvieną dieną, po pamokų, kiekviena klasė įsivertindavo savo rūbų ir kūno švarą, sąsiuvinių ir vadovėlių tvarkingumą, tvarką kuprinėje bei klasėje ir lankomumą. Mokiniai savo klasėse kiekvieną dieną žymėjo atitinkamos spalvos simbolį „šypsenėlė“. Simbolis „šypsenėlė laiminga“ geltonos spalvos reiškė, kad visus kriterijus klasė atitinka puikiai, simbolis „šypsenėlė susimąščiusi“ žalios spalvos – reikia pasistengti, simbolis „šypsenėlė nuliūdusi“ raudonos spalvos – reiškė, kad daugiau nei pusę mokinių neatitiko kriterijų ir reikia labai pasistengti. Visų plakatų apibendrinimas vyko 2015 m. gegužės 5 dieną. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė kartu su specialistais ir pedagogais aptarė akcijos rezultatus. Kalbėta, kad akcija vyko atsakingai. Mokiniai akcijos metu stengėsi nepraleisti pamokų be priežasties, stengėsi išlikti švarūs, klijavo knygas, kad būtų tvarkingos, taip pat „prižiūrėjo“ kuprinės turinį – stengėsi nepamiršti išsiimti likusio tos dienos maisto, praeitos dienos knygų ir pan. Po diskusijų ir plakatų peržiūrų buvo skelbiama akcijoje geriausiai pasirodžiusi klasė. Trečią vietą užėmė 1 klasės mokiniai, antrą vietą – 2 ir 3 klasės mokiniai, pirmą vietą – 4 klasės mokiniai, kurie labiausiai stengėsi komandiškai išlikti sveikiausia ir tvarkingiausia klase. Mokytojai stebėjo, kad 4 klasės mokiniai vieni kitus ypatingai sudrausmindavo dėl švaros, tvarkos kuprinėje ir pan. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo mokiniams už pastangas dalyvaudant akcijoje, taip pat mokytojams už kantrybę akcijos metu. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo visus akcijos dalyvius Biuro atminimo dovanėlėmis.

45. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai lankėsi lopšelyje-darželyje „Ažuoliukas“. Vyko pamokėlė „Plausi rankas – būsi sveikas“. Pamokėlės vyko „Bitučių“, „Pelėdžiukų“, „Žemuogiukų“, „Pipiriukų“ grupėse. Pamokėlių metu visuomenės sveikatos specialistai priminė mokiniams informaciją apie mikrobus. Su mokiniais diskutuota, kokios yra mikrobu rūšys, kuriose vietose jų dažniausiai būna, kokiomis priemonėmis galima sumažinti mikrobu skaičių ir kt. Kartojo rankų plovimo judesius. Pasibaigus teorijai mokiniai atliko praktinį užsiėmimą. Biuro specialistai su mokiniais atliko eksperimentą su „mikrobu maišeliu“. Mokinių rankos buvo trinamos į „mikrobu maišelį“ ir ant rankų atsiradusius „mikrobus“ buvo galima matyti tik pašvietus specialia ultravioletinės lempos šviesa. Šis eksperimentas mokiniams buvo labai įdomus. Mokiniai pamatė, kiek ant jų rankų yra „mikrobu“. Po eksperimento mokiniai kruopščiai plovė rankas ir dar kartą žiūrėjo, ar gerai nusiplovė rankas. Po šio eksperimento mokiniai įsitikino, kad ant rankų būna daug mikrobu ir kad reikia dažnai plauti rankas.

Informacija Vyko pamokėlė „Plausi rankas – būsi sveikas“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

46. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. gegužės 11 dieną lankėsi Traksėdžių pagrindinėje mokykloje. Vyko Traksėdžių pagrindinės mokyklos 1-3 klasių mokinių komandų konkursas „Pasaulinė rankų higienos diena“. Tikslas – ugdyti mokinių supratingumą apie rankų higieną. Konkurso metu mokiniai tikrinosi savo žinias apie rankų higieną. Mokinių komandos turėjo atsakyti į klausimus: „Kas yra švaraus vaiko draugas?“, „Ar žinote, kas yra minima gegužės 5 dieną?“, „Ko bijo mikrobai?“ ir pan. Antroje užduotyje iš kiekvienos komandos vienam mokiniui reikėjo parodyti kaip teisingai plauti rankas. Mokinių rankų plovimo judesiai buvo vertinami balais. Trečioje užduotyje mokiniai turėjo surinkti dėlionę. Visas užduotis mokiniai įveikė nesunkiai. Komisija apskaičiavo komandų surinktus balus. Visos komandos surinko vienodą balų skaičių. Mokiniai parodė puikias žinias apie rankų higieną. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo visoms mokinių komandoms už dalyvavimą konkurse ir įteikė Biuro paruoštus padėkos raštus bei atminimo dovanėles.

Informacija: vyko konkursas „Pasaulinė rankų higienos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

47. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. gegužės 5-6 dienomis kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku pakvietė Šilutės rajono savivaldybės Švėkšnos „Saulės“ gimnazijos, Šilutės žemės ūkio mokyklos ir Šilutės turizmo ir verslo paslaugų mokyklų mokinius išbandyti naujieną su TRIKKE. TRIKKE – tai sportas ir pramoga, tai smagu ir naudinga tuo pačiu metu. Taisyklingas TRIKKE naudojimas mankština ir stiprina beveik visus kūno raumenis. Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas demonstravo, kaip reikia važiuoti su TRIKKE ir paaiškino, kad jis juda pasitelkiant judesius – veikiant kūnui, perkeliant svorį nuo vienos pusės ant kitos. Mokiniai parodė didelį susidomėjimą ir bandė išmokti važinėti su TRIKKE. Buvo mokiniams suorganizuotos įvairios sportinės varžybos tarp komandų.

Informacija: Švėkšnos „Saulės“ gimnazijos, Šilutės žemės ūkio mokyklos ir Šilutės turizmo ir verslo paslaugų mokyklų mokiniai išbandė naujieną su TRIKKE paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

48. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės žemės ūkio mokykla organizavo 2015 m. gegužės 8 d. renginį „Judėk ir būsi sveikas“, skirtas paminėti Judėjimo sveikatos labui dieną. Renginio tikslas – informuoti mokinius apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir skatinti dažniau judėti, sportuoti ir mankštintis. Renginyje dalyvavo 4 komandas po 6 dalyvius: 14 LE, 14 TPVD, 14 AM ir 14 SV komandos. Visos komandos tarpusavyje rungėsi šešiose skirtingose rungtyse: kvadrato varžybose, estafetėje „Bėgimas su maišais“, kurios metu vienas komandos dalyvis užsimovęs ant kojų maišą turėjo nušolioti iki kito komandos dalyvio – ši estafetė sukėlė daugiausiai dalyvių ir žiūrovų emocijų. Taip pat dalyvavo estafetėje „Įmesk kamuolį iš po krepšio“, badmintono varžybose ir, pabaigoje, rungtyniavo, kuri komanda daugiau surinks taškų smiginio rungtyje. Geriausiai sekėsi 14 SV ir 14 AM komandoms, kurios ir pasidalino I-ąją vietą. Pasibaigus rungtyms Šilutės rajono

savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo mokiniams už pastangas dalyvaujant sporto renginyje. Visi renginio dalyviai buvo apdovanoti Biuro dovanėlėmis ir padėkos raštais.

Paskelbta informacija vyko renginys „Judėk ir būsi sveikas“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

49. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Inkaklių mokykla-daugiafunkciu centru 2015 m. gegužės 13 dieną organizavo renginį „Futboliukas“. Renginyje dalyvavo Šilutės rajono savivaldybės 8 ikimokyklinių ugdymo įstaigų komandos ir viena komanda iš Klaipėdos: Klaipėdos r. Pašlužmio mokykla-daugiafunkcis centras, Švėkšnos darželis – lopšelis, Vilkyčių pagrindinės mokyklos ikimokyklinė ugdymo grupė, Šilutės lopšelis – darželis „Gintarėlis“, Šilutės lopšelis – darželis „Pušėlė“, Žemaičių Naumiesčio gimnazijos Degučių skyriaus ikimokyklinė ugdymo grupė, Kintų pagrindinės mokyklos ikimokyklinė ugdymo grupė ir Inkaklių mokykla-daugiafunkcis centras. Visų komandų mokiniai buvo puikiai pasiruošę – parengę trumpus prisistatymus. Buvo ištraukti burtai ir prasidėjo draugiškos kovos, nes visos futboliuko rungtynės turi vykti pagal „Garbingo žaidimo“ („Fair play“) taisykles. Žaidė ir berniukai, ir mergaitės. Žaidimas vyko be vartininkų, tai reiškia, kad žaisti rankomis negalima. Buvo gražu žiūrėti draugiškas mokinių varžybas. Biuras buvo paruošęs specialius varžyboms „Futboliuko“ medalius. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo medaliais „Futboliuko“ dalyvius, mokytojus. Mokiniai labai džiaugėsi, kad buvo įvertinti medaliais. Inkaklių mokykla-daugiafunkcis centras visoms komandoms įteikė po diplomą už puikų sportinį pasirodymą. Visi kartu, sudalyvavę turnyre, tapome Lietuvos futbolo federacijos ilgalaikės masinio vaikų futbolo vystymo programos „Sugrąžinkime vaikus į stadionus“ programos „Futboliukas“ dalyviais. Savotišku paženklinimu, po kolektyvinės fotonuotraukos Inkaklių mokyklos-daugiafunkcio centro kiemelyje, tapo Lietuvos futbolo federacijos apyrankių su užrašu „Aš tikrai myliu futbolą“ išdalinimas, kurių per trumpą laiką išdalinta net 100, kas reiškia, kad šią sportišką dieną su „Futboliuku“ draugavo 100 vaikų ir suaugusių.

Informacija: renginys „Futboliukas“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

50. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu Žemaičių Naumiesčio gimnazijos Degučių skyriumi organizavo sporto varžybos 2015 m. gegužės 18 dieną skirtas Tarptautinės šeimos dienos paminėjimą. Tikslas – skatinti fizinį aktyvumą tarp mokinių ir jų tėvų. Renginys prasidėjo Žemaičių Naumiesčio gimnazijos Degučių skyriaus mokytojų sveikinimu ir padėka atvykus mokinių mamoms į renginį. Mokiniai garsiai skandavo šūkį – „Tėtis, mama, aš ir tu, mes sportuosime kartu!“. Nuskambėjus šūkiui ir plojimams mokiniai su mamomis buvo paskirstyti į dvi komandas. Komandos varžėsi įvairiose estafetės rungtyse: kuri komanda greičiau įveiks nurodytą atstumą; greičiau atliks kamuoliukų dėstymą lankuose; greičiau sugebės balioną pernešti tam tikrą atstumą; greičiau „varysis“ krepšinio kamuolį ir pan. Komandų taškai buvo beveik vienodi. Mokytoja norėjo skelbti rezultata, tačiau paklausus visų mokinių, kaip jie mano, kuri komanda laimėjo, tai visi mokiniai atsakė „Draugystė“. Buvo nutarta neskelbti rezultatų, kuri komanda laimėjo, tačiau pasidžiaugti puikiai praleistu laiku, gražiu mokinių mamų ir pačių mokinių varžybomis. Pasibaigus estafetėms mokinių mamos mokėsi taisyklingai vaikščioti su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė vedė Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimą. Buvo rodomi apšilimo pratimai, mokoma šiaurietiškojo ėjimo pagrindų. Mokiniai stebėjo šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimą, buvo labai susidomėję. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo mokiniams ir jų mamoms už puikiai ir sportiškai praleistą laiką, Žemaičių Naumiesčio gimnazijos Degučių skyriaus mokytojoms už iniciatyvą organizuoti Tarptautinės šeimos dienos minėjimą. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė renginio dalyviams įteikė padėkos raštus bei atminimo dovanėles.

Paskelbta informacija vyko sportinis renginys Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

51. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. gegužės 19 dieną kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku pakvietė Šilutės rajono savivaldybės Pamario mokyklos mokinius išbandyti naujieną – paspirtuko ir riedlentės derinį, angliškai vadinamą „trikke“, kas išvertus į lietuvių kalbą reikštų triratį. Pamario

mokyklos mokiniai parodė didelį susidomėjimą ir bandė išmokti važinėti. Mokiniai su šia naujiena galėjo važinėti mokyklos sporto salėje. Pramokus važiuoti triračiu mokiniams buvo suorganizuotos įvairios sportinės varžybos tarp suskirstytų komandų.

51.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 19 d. Nr. 38 (2908 „Smagi pažintis su naujovišku triračiu“.

Informacija: Pamario pagrindinės mokyklos mokiniai mokėsi važinėti su „triračiu“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

52. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. gegužės 19 dieną lankėsi lopšelio-darželio „Gintarėlis“ „Saulinukų“ 5<sup>A</sup>, „Strazdanėlių“ 5<sup>B</sup>, „Pelėdžiukų“ 6<sup>B</sup>, „Bitučių“ 6<sup>A</sup>, „Smalsučių“ 2<sup>A</sup> grupėse. Vyko pamokėlė „Plausi rankas- būsi sveikas“. Tikslas – ugdyti mokinių rankų higienos įpročius. Pamokėlių metu visuomenės sveikatos specialistai priminė mokiniams informaciją apie mikrobus. Su mokiniais diskutuota, kokios yra mikrobu rūšys, kuriose vietose jų dažniausiai būna, kokiomis priemonėmis galima sumažinti mikrobu skaičių ir kt. Kartojo rankų plovimo judesius. Pasibaigus teorijai mokiniai atliko praktinį užsiėmimą. Biuro specialistai su mokiniais atliko eksperimentą su „mikrobu maišeliu“. Mokinių rankos buvo trinamos į „mikrobu maišelį“ ir ant rankų atsiradusius „mikrobus“ buvo galima matyti tik pašvietus specialia ultravioletinės lempos šviesa. Šis eksperimentas mokiniams buvo labai įdomus. Mokiniai pamatė, kiek ant jų rankų yra „mikrobu“. Po eksperimento mokiniai kruopščiai plovė rankas ir dar kartą žiūrėjo, ar gerai nusiplovė rankas. Po šio eksperimento mokiniai įsitikino, kad ant rankų būna daug mikrobu ir kad reikia dažnai plauti rankas. Visi pamokėlės dalyviai pažadėjo, kad stengsis nuo šiol dar kruopščiau plauti rankas

Paskelbta informacija vyko pamokėlė „Plausi rankas- būsi sveikas“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

53. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai kartu su TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresniąja tyrėja Nerija Ropiene 2015 m. gegužės 20 dieną minėjo Saugaus eismo dieną. Renginys organizuotas Žemaičių Naumiesčio mokykloje-darželyje. Tikslas – priminti mokiniams apie saugaus eismo taisykles. TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresnioji tyrėja Nerija Ropienė su Žemaičių Naumiesčio mokyklos-darželio mokiniais kalbėjo apie saugų eismą. Mokiniai išgirdo istoriją apie policijos pagalbininką šunį „Amsį“, kurį daugumą mokinių prisimeną iš praėjusių renginių. Mokiniams buvo rodomi trumpametražiai filmukai, kaip saugiai elgtis gatvėje, prie pėsčiųjų perėjos, kad neatsitiktų nelaimė, kaip reikia elgtis tamsiu paros metu, ką daryti situacijoje su telefoniniais sukčiais ir pan. Po filmų peržiūrų ir diskusijų, TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresnioji tyrėja Nerija Ropienė Žemaičių Naumiesčio mokyklai-darželiui padovanojo simbolį „Amsį“. Kalbėta, kad mažasis „Amsis“ yra policijos pagalbininkas, kuris viską matys ir girdės, kas vyksta Žemaičių Naumiesčio mokykloje-darželyje. Mokiniams buvo priminta, kad esant „Amsiui“ darželyje negražu skriausti vieni kitų, negražiai kalbėti, kadangi „Amsis“ viską mato. Biuro direktorė Virginija Vaivadaite linkėjo mokiniams gyventi draugiškai ir nepamiršti saugaus eismo taisyklių. Visi renginyje dalyvavę mokiniai buvo apdovanoti Biuro atminimo dovanėlėmis.

Paskelbta informacija vyko sportinis renginys Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

54. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai kartu su TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresniąja tyrėja Nerija Ropiene ir Žibų pradinės mokyklos 3<sup>A</sup>, 3<sup>B</sup>, 3<sup>C</sup> klasės mokiniais ir mokytojais 2015 m. gegužės 20 dieną dalyvavo konkurse „Cigarečių dūmuose pilki vaiduokliai slepiasi“. Tikslas – ugdyti mokinių supratingumą apie cigarečių keliamą žalą žmogaus sveikatai. Mokiniai sprendė kryžiažodį, įvardino teisingas ar klaidingas teiginys, pavyzdžiui: „Kai rūkai retai, tai sveikatai nekenkia“, „Dažniausiai vaikams rūkyti pasiūlo draugai“ ir pan. Nesunkios užduotys mokiniams buvo „Žodžių žaismas“, „Dėlionė“. Šiek tiek paini užduotis buvo „Sakinių užbaigimas“, kai reikėjo mokiniui įrašyti žodį atitinkantį sakinio temą. Tačiau buvo ir tokių užduočių, kurias mokiniai išsprendė vos išdalinus užduotis – „Sujunk taškus“. Šioje užduotyje mokiniai labai greitai sujungė paveikslėlio taškus, kuriame matėsi ženklas draudžiantis rūkyti tam tikroje vietoje. Įdomi užduotis buvo mokiniams,



kai iš pateiktos raidžių sekos apibraukiant kas antrą raidę mokiniai turėjo perskaityti sakinį – „Būk protingas nerūkyk“. Užduotis „Sujunk teisingą kelią“ mokiniams taip pat labai patiko. Pasibaigus konkurso užduotims komisija apskaičiavo komandų surinktus balus. Kol komisija skaičiavo TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresnioji tyrėja Nerija Ropienė diskutavo su mokiniais, ar jie žino, kur yra Šilutės mieste nerūkymo zonos, taip pat kalbėjo, kad nuo šių metų gegužės 1 dienos nepilnamečiams (asmenims iki 18 metų) rūkyti (vartoti) tabako gaminius ar jų turėti yra draudžiama. Kalbėta, kad elektroninių cigarečių turėti, parduoti, rūkyti taip pat draudžiama. Mokiniais paaiškinta, kad turint cigaretę rankoje jau yra pažeidimas. Minėta, kad įspėjimų nebėra ir įvykdžius šį pažeidimą tėveliams teks mokėti baudą. TAVPK Šilutės policijos komisariato prevencijos poskyrio vyresnioji tyrėja Nerija Ropienė baigdama kalbėti, linkėjo mokiniams būti neišsiblaškiusiems, turėti savo nuomonę dėl tabako gaminių vartojimo ir gyventi pagal taisykles. Pasibaigus diskusijoms Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė skelbė mokinių komandų surinktus balus. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė visoms klasėms įteikė Biuro paruoštas padėkas ir atminimo dovanėles.

Paskelbta informacija vyko konkursas „Cigarečių dūmuose pilki vaiduokliai slepiasi“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

55. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokykla organizavo renginį, skirtą lėtinių neinfekcinių ligų rizikos prevencijai „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“. Renginio tikslas – skatinti mokinius domėtis sveika gyvensena. Renginio metu visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči mokinių sveikatos priežiūrą mokykloje, visiems renginio dalyviams paaiškino, kodėl organizuotas toks renginys ir kaip svarbu suprasti lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo priežastis. Renginyje buvo skaityti keturi pranešimai ir vienas rodomas praktinis užsiėmimas. Pranešimus ir užsiėmimą ruošė mokyklos mokiniai. Pirmojo pranešimo metu „Rūkymas“ po skaidrių pristatymo buvo galima pasitikrinti savo plaučių tūrį pučiant balionus. Antrojo pranešimo metu „Nesveika mityba“ keletas renginio dalyvių atliko užduotį, kurioje reikėjo surašyti produktų pavadinimus, priklausančius tam tikrai grupei – „Angliavandeniai“, „Riebalai“, „Baltymai“, „Vitaminai“. Surašius produktų pavadinimus ant plakato buvo garsiai skaitoma visiems renginio dalyviams ir diskusijų metu išsiaiškinta, kurie pavadinimai tinkamai parašyti prie tam tikros grupės ir kurie ne. Pranešimo „Alkoholio vartojimas“ metu keletas savanorių dalyvių atliko bandymą su burnos skalavimo skysčiu ir kefyru. Taip pat renginio dalyviai išbandė alkoholio prevencijai skirtus specialius „Girtumo akinius“. Praktinio užsiėmimo metu „Stresas“ visiems renginio dalyviams buvo pravesta mankšta pagal smagią muziką. Pranešimo „Fizinio aktyvumo stoka“ renginio dalyviams buvo pristatyta įdomi alternatyva fiziniam aktyvumui. Visi renginio dalyviai įdėmiai klausėsi pranešėjų pateiktos informacijos. Renginio dalyvių skaičius – 72. Buvo įteikti Biuro padėkos raštai ir atminimo dovanėlės.

Paskelbta informacija vyko renginys „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“ Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokykloje. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

56. Organizuotos rūkymo prevencijos išvykos į Nacionalinę visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Klaipėdos skyrių. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaudamas su Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Klaipėdos skyriumi mokiniams organizavo edukacinius parodomuosius rūkymus, kurių metu mokiniai turėjo galimybę stebėti Rūkymo mašinos darbą ir pamatyti filtrą, ant kurio susikaupia surūkytų 20 cigarečių dervos. Tai pat mokiniams buvo skaitomos paskaitos apie rūkymo žalą. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras organizavo išvykas į Nacionalinę visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Klaipėdos skyrių, kuriame mokiniai dalyvavo vykdomose rūkymo prevencijos užsiėmimuose. Į užsiėmimus vyko 2015 m. gegužės 20 d. Švėkšnos „Saulės“ gimnazijos ir 2015 m. gegužės 25 d. Saugų J. Mikšo pagrindinės mokyklos mokiniai. Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Klaipėdos skyriuje veikia vienintelė Lietuvoje tabako gaminių tyrimų laboratorija. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

57. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. gegužės 26 d. dalyvavo Šilutės rajono savivaldybės Juknaičių pagrindinėje mokykloje, kur vyko viktorina „Gyvenkime sveikai“. Tikslas – skatinti mokinių supratingumą apie sveiką gyvenseną. Viktorinoje dalyvavo 5-9 klasių mokiniai. Viktorinos metu buvo sudarytos 4 komandos po 5 mokinius. Viktorinos metu mokiniams reikėjo sugalvoti komandos pavadinimą, įminti mįsles, pateiktoje lentelėje iššifruoti žodžius ir kt. Įdomiausia mokiniams buvo paskutinė užduotis, kurioje mokiniai tikrinosi savo plaučių turį pūsdami balionus. Paskutinėje užduotyje tašką laimėjo ta komanda, kuri pripūtė didžiausius balionus per tam tikrą laiką. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė viktorinos pabaigoje paskelbė komandų rezultatus, aptarė užduotis, kurios komandos darė daugiausiai klaidų..

Paskelbta informacija vyko viktorina „Gyvenkime sveikai“ Šilutės rajono savivaldybės Juknaičių pagrindinėje mokykloje. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

58. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. gegužės 27 dieną lankėsi lopšelio-darželio „Pušėlė“ „Pabiručių“ 9 gr., „Smalsučių“ 8 gr., „Svajoklių“ 7 grupėje. Vyko pamokėlė „Plausi rankas- būsi sveikas“. Tikslas – ugdyti mokinių rankų higienos įpročius. Biuro specialistai priminė mokiniams informaciją apie mikrobus. Su mokiniais diskutuota, kokios yra mikrobu rūšis, kuriose vietose jų dažniausiai būna, kokiomis priemonėmis galima sumažinti mikrobu skaičių ir kt. Kartojo rankų plovimo judesius. Pasibaigus teorijai mokiniai atliko praktinį užsiėmimą. Biuro specialistai su mokiniais atliko eksperimentą su „mikrobu maišeliu“. Mokinių rankos buvo trinamos į „mikrobu maišelį“ ir ant rankų atsiradusius „mikrobus“ buvo galima matyti tik pašvietus specialia ultravioletinės lempos šviesa. Šis eksperimentas mokiniams buvo labai įdomus. Mokiniai pamatė, kiek ant jų rankų yra „mikrobu“. Po eksperimento mokiniai kruopščiai plovė rankas ir dar kartą žiūrėjo, ar gerai nusiplovė rankas. Po šio eksperimento mokiniai įsitikino, kad ant rankų būna daug mikrobu ir kad reikia dažnai plauti rankas. Visi pamokėlės dalyviai pažadėjo, kad stengsis nuo šiol dar kruopščiau plauti rankas

Paskelbta informacija vyko pamokėlė „Plausi rankas - būsi sveikas“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

59. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. gegužės 27 d. dalyvavo viktorinoje „Nerūkymo diena“ Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje. Tikslas – priminti mokiniams apie rūkymo žalą žmogaus organizmui. Viktorinoje dalyvavo Saugų J. Mikšo pagrindinės mokyklos 5-9 klasių mokiniai. Viktorinoje dalyvavo 5 komandos. Pirmoje užduotyje visi dalyviai žiūrėjo kiekvienos komandos paruoštus „namų darbus“. Mokinių komandos turėjo paruošti filmuką nerūkymo tema. Filmuke mokiniai turėjo parodyti neigiamą tabako poveikį sveikatai. Kiekvienos komandos filmukai buvo įdomūs ir kūrybiški. Antroje užduotyje mokinių komandos turėjo parašyti kuo daugiau faktų apie neigiamą tabako sukeltą pavojų sveikatai. Trečioje užduotyje mokiniai vaidino situacijas iš pateiktų lapelių su aprašyta situacija. Viktorinos metu mokiniai parodė turintys nemažai žinių apie tabako sukeltą pavojų sveikatai. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo visus dalyvius Biuro padėkos raštais ir atminimo dovanėlėmis.

Paskelbta informacija vyko viktorina „Nerūkymo diena“ Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje. „Nerūkymo diena“ Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

60. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Traksėdžių pagrindine mokykla 2015 m. gegužės 28 d. organizavo renginį Pasaulinei dienai be tabako paminėti. Tikslas – siekiama informuoti visuomenę apie rūkymo žalą sveikatai ir paskatinti rūkančiuosius mesti šį žalingą įprotį. Savo žinias apie rūkymo poveikį žmogaus organizmui tikrinosi Traksėdžių pagrindinės mokyklos 2 ir 3 klasių mokiniai. Vyko viktorina, skirta Pasaulinei dienai be tabako. Mokiniai sprendė kryžiažodį, dėliojo žodelius, ieškojo kelio labirintuose ir dėliojo dėliones. Viktorinoje daugiausiai balų surinko trečios klasės mokinių komanda. Visi viktorinos dalyviai buvo apdovanoti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro padėkos raštais ir atminimo dovanėlėmis.

Paskelbta informacija vyko renginys Pasaulinei dienai be tabako paminėti Traksėdžiū pagrindinėje mokykloje, kuris Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

61. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku 2015 m. gegužės 29 d. organizavo šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Pamario pagrindinėje mokykloje 3 užsiėmimus. Tikslas – ugdyti sąmoningumą apie fizinio aktyvumo naudą žmogaus sveikatai. Rezultatas – užsiėmimą vedė Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas. Mokiniai skatinami aktyviai judėti, domėtis įvairia fizinės veiklos forma – supažindinti su šiaurietiškojo ėjimo technika. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

62. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Inkaklių mokykla-daugiafunkciu centru 2015 m. gegužės 29 dieną 10.00 val. organizavo sporto šventę. Renginio tikslas – fizinio aktyvumo skatinimas gyventojams. Sporto šventėje dalyvavo trys komandos – Inkaklių mokyklos-daugiafunkcio centro tėveliai, Inkaklių mokyklos-daugiafunkcio centro darbuotojai ir Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato pareigūnai. Komanda sudarė 9 dalyviai. Dalyvių skaičius iš viso – 27. Sporto šventės metu komandos sportavo keturiose rungtyse: minifutbolo, kvadrato, smiginio ir „kamuolio metimo per skylę“. Dalyviams sporto rungtys suteikė džiaugsmo ir energijos. Visi komandų dalyviai aktyviai sportavo ir stengėsi pelnyti kuo daugiau taškų. Pirmąją vietą laimėjo Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato pareigūnai, kuriems Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė įteikė apdovanojimą – medalius ir taurę. Visiems kitiems dalyviams Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė įteikė po medalį ir Biuro paruoštas atminimo dovanėles.

Paskelbta informacija vyko sportinis renginys Inkaklių mokyklos-daugiafunkciame centre, kuris paskelbtas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

63. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. birželio 8 dieną kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku pakvietė Šilutės rajono savivaldybės vaikus nuo 7 iki 12 metų išbandyti naujieną – paspirtuko ir riedlentės derinį, angliškai vadinamą „trikke“, kas išvertus į lietuvių kalbą reikštų triratį. Šilutės miesto vaikai parodė didelį susidomėjimą ir bandė išmokti važinėti. Vaikai su šia naujiena galėjo važinėti Šilutės Žalgirio stadione. Pramokus važiuoti triračiu mokiniams buvo suorganizuotos įvairios sportinės varžybos tarp suskirstytų komandų. Po sportinių varžybų kiekvienam vaikui buvo įteiktą simboliška biuro dovanėlė. Vaikai dalinosi įspūdžiais ir džiaugėsi dovanomis. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

63.1. Publikuoti straipsniai:

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 5 d Nr. 41 (1204) „Vasaros atostogas pradėkime su TRIKKE triračiais“;

Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. birželio 23 d Nr. 46 (1209) „Šilutiškiai lėkė aplink stadioną triračiais „TRIKKE“.

Paskelbta informacija „Vasaros atostogas pradėkime su TRIKKE triračiais“ Šilutės rajono Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

64. Pateikta informacija „Mokinio mokymo(si) aplinka“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus apie rekomenduojamą mokinių mokymosi aplinką.

Paskelbta informacija „Mokinio mokymo(si) aplinka“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

65. Pateikta informacija „Mokinio sveikatą paveikiantys veiksniai“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus kaip mokiniams per mokslo metus ilgiau išlikti darbingsiems, nepervargti ir išsaugoti savo sveikatą.

Paskelbta informacija „Mokinio sveikatą paveikiantys veiksniai“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

66. Pateikta informacija „Rugsėjo pirmoji diena (Mokslo ir žinių diena)“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalos.

Paskelbta informacija „Rugsėjo pirmoji diena (Mokslo ir žinių diena)“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

67. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato Viešosios policijos skyriaus Prevencijos poskyrio specialiste Jūrate Kaktiene 2015 m. rugsėjo 2 - 4 dienomis organizavo akciją „Būk saugus visur ir visada“. Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių, lankančių prie judrių gatvių įsikūrusias mokyklas, dėmesį į saugumą. Prasidėjus mokslo metams mokiniams būtina priminti kaip saugiai pasiekti mokyklą bei namus ir eismo įvykiuose nukentėtų kuo mažiau nepilnamečių. Akcijos metu mokiniai ne tik klausosi priminimų apie saugų eisimą, bet ir visiems vaikams yra dalijami atšvaitai. Akcija vykdyta: Žemaičių Naumiesčio mokykloje-darželyje, Žemaičių Naumiesčio mokyklos-darželio Šylių skyriuje, Gardamo pagrindinėje mokykloje, Švėkšnos „Saulės“ gimnazijoje, Traksėdžių pagrindinėje mokykloje, Kintų pagrindinėje mokykloje, Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje ir Vilkyčių pagrindinėje mokykloje. Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Šilutės rajono policijos komisariato Viešosios policijos skyriaus Prevencijos poskyrio specialistė Jūratė Kaktienė mokiniams kalbėjo, kaip jiems išlikti saugiams gatvėje, kieme, namuose ir mokykloje. Kalbėta, kaip svarbu atsargiai lipti iš autobuso ir į autobusą – nesistumdyti, nebėgti tik išlipus pro autobuso galą ar priekį, o palaukti kol autobusas nuvažiuos ir tik tuomet įsitikinus, kad saugu eiti, pereiti į kitą gatvės pusę. Mokiniais priminta, kada galima važiuojant mašinoje sėdėti priekyje ir kada gale, kam skirti mašinoje saugos diržai, kur galima važiuoti su dviračiu, kam reikalingi atšvaitai, kaip jie taisyklingai turi būti nešiojami ir kt. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai dovanojo mokiniams atšvaitus ir linkėjo mokiniams saugių mokslo metų.

67.1. Publikuotas straipsnis Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. rugsėjo 8 d. Nr. 69 (2939) Akcija Šilutės r. savivaldybės mokyklose: „Būk saugus visur ir visada“.

Informacija: „Būk saugus visur ir visada“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

68. Pateikta informacija „Mokinio sveikatą darantys įtaką veiksniai“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus, kaip mokiniams per mokslo metus ilgiau išlikti darbingiems, nepervargti ir išsaugoti savo sveikatą.

Paskelbta informacija „Mokinio sveikatą darantys įtaką veiksniai“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

69. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kiekvienais metais organizavo akcijas Europos judriajai savaitei paminėti. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. rugsėjo 7-16 dienomis organizavo piešinių konkursą „Sveikatai palanki priemonė“. Konkurse galėjo dalyvauti Šilutės rajono savivaldybės ikimokyklinės ugdymo įstaigos mokiniai ir Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigų 1-4 klasių mokiniai. Konkurso tikslas - ugdyti bendrojo ir ikimokyklinių ugdymo įstaigų mokinių sąmoningumą apie automobilių daromą žalą aplinkai, skatinti domėtis sveikatos stiprinimu bei suteikti informacijos apie Europos judriosios savaitės renginius. Piešinių konkurse „Sveikatai palanki priemonė“ dalyvavo Šilutės rajono savivaldybės 9 bendrojo ugdymo įstaigos – Žemaičių Naumiesčio gimnazijos Degučių skyrius, Saugų Jurgio Mikšo pagrindinė mokykla, Usėnų pagrindinė mokykla, Vainuto gimnazija, Katyčių pagrindinė mokykla, Martyno Jankaus pagrindinė mokykla, Rusnės pagrindinė mokykla, Gardamo pagrindinė mokykla, Pamario pagrindinė mokykla ir 4 ikimokyklinės ugdymo įstaigos – lopšelis-darželis „Gintarėlis“, lopšelis-darželis „Žvaigždutė“, lopšelis-darželis „Raudonkepuraitė“, lopšelis-darželis „Žibutė“. Trys geriausiai atitinkantys temą darbai iš kiekvienos konkurse dalyvavusios klasės (mokymosi grupės) buvo apdovanoti Biuro dovanėlėmis. Iš viso piešinių konkurso nugalėtojų – 146. Biuro specialistai džiaugiasi mokinių kūrybiškumu bei noru dalyvauti Biuro organizuojamuose sveikatos stiprinimo konkursuose.

Paskelbta informacija piešinių konkurso „Sveikatai palanki priemonė“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

70. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo Europos Judėjimo savaitės renginius. Europos Judėjimo savaitės renginiai vyko ne tik Šilutės rajono savivaldybėje, bet ir visoje Lietuvoje. Judėjimo savaitės renginių tikslas – skatinti bendruomenes nuolat sportuoti, didinti bendradarbiavimą tarp savivaldybės švietimo įstaigų kartu organizuojant sportinius renginius bei skleisti olimpines idėjas bendruomenėje ir šeimoje. Visoje Lietuvoje 2015 metų rugsėjo 21-27 d. savivaldybės, mokyklos ir ikimokyklinės įstaigos organizavo ne tik tradicinį bėgimą, bet ir masines mankštas, įvairias sporto šventes. Vykdamas įvairius renginius, susijusius su sportu, norima: skatinti vaikus ir jaunimą sportuoti, domėtis sveika gyvensena, skleisti olimpines idėjas bendruomenėje, skatinti bendradarbiavimą tarp švietimo įstaigų, kartu organizuojant sportinius renginius. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės Turizmo ir paslaugų verslo mokykla organizavo 2015 m. rugsėjo 17 dieną „Sporto šventę“. Renginio dalyviai džiaugėsi vykstančiu renginiu ir su nekantrumu laukė varžybų pradžios. Renginio metu mokiniai dalyvavo įvairiose sportinėse rungtyse – bėgimo, krepšinio kamuolio mėtymo į lanką, „žiedų mėtymo“, virvės traukimo, „burbulų futbolo“ užduotyje ir kt. Renginio pabaigoje apskaičiavus visus dalyvių surinktus balus už atliktas užduotis, buvo paskelbti „Sporto šventės“ nugalėtojai. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė pasveikino visus dalyvavusius ir įteikė kiekvienam dalyviui Biuro paruoštą atminimo dovanėlę. Po visų užduočių dalyviai dalinosi įspūdžiais, patyrimais ir džiaugėsi aktyviai praleidę laiką. Dalyvių buvo apie 90.

Informacija: „Sporto šventė“ Šilutės Turizmo ir paslaugų verslo mokykloje, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

71. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. rugsėjo 22 - 23 dienomis kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku pakvietė Šilutės rajono savivaldybės Vainuto gimnazijos ir Traksėdžių pagrindinės mokyklų mokinius išbandyti naujieną su TRIKKE. TRIKKE – tai sportas ir pramoga, tai smagu ir naudinga tuo pačiu metu. Taisyklingas TRIKKE naudojimas mankština ir stiprina beveik visus kūno raumenis. Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas demonstravo kaip reikia važiuoti su TRIKKE ir paaiškino, kad jis juda pasitelkiant judesius – veikiant kūnui, perkeliant svorį nuo vienos pusės ant kitos. Mokiniai parodė didelį susidomėjimą ir bandė išmokti važinėti su TRIKKE. Buvo mokiniams suorganizuotos įvairios sportinės varžybos tarp komandų.

Informacija: Vainuto gimnazijos ir Traksėdžių pagrindinės mokyklos mokiniai važinėjo su TRIKKE paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

72. Paskutinį rugsėjo sekmadienį minima Pasaulinė širdies diena. Šiai dienai paminėti Traksėdžių pagrindinėje mokykloje vyko pamokėlė „Aš rūpinuosi savo širdele“. Pamokėlės tikslas: mokyti sveikos gyvensenos ir sugebėti pasirūpinti savo ir artimųjų sveikata. Pamokėlėje dalyvavo pradinių klasių mokiniai, viso 38 dalyviai. Jie sužinojo apie veiksnius, kurie leidžia išlaikyti sveiką širdį ilgus gyvenimo metus: fizinį aktyvumą, sveiką mitybą, gerą poilsį, tabako ir alkoholio nevartojimą, virusines infekcijas, kurios gali pakenkti širdelei. Pamokėlės pabaigoje mokiniai iš mažų širdelių sukūrė vieną didelę širdį.

Paskelbta informacija vyko pamokėlė „Aš rūpinuosi savo širdele“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

73. Siekdami skatinti sveikos mitybos įpročius tarp Lietuvos vaikų ir akcentuoti košės pusryčių naudą mityboje, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, bendradarbiaudama su viena didžiausių Lietuvos grūdų perdirbimo įmonių UAB „Malsena Plus“, organizavo akciją „Košės diena“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė Šilutės rajono savivaldybės mokyklų pradinių klasių mokinius dalyvauti edukacinėje Pasaulinės „Košės dienos“ akcijoje, kurios metu buvo organizuojami nemokami košės pusryčiai ir aiškinama apie sveikų pusryčių ir grūdinių produktų naudą organizmui. Akcijos tikslas – skatinti sveikos mitybos principus ir įpročius tarp mokinių bei skatinti mokinius keisti nesveikus užkandžius mokykloje sveikesniais ir maistingesniais. Spalio 9 d. minima Pasaulinė košės diena. UAB „Malsena“ ir Sveikatos apsaugos ministerija švietimo įstaigose

organizavo Košės dienos akciją. Tą dieną Žemaičių Naumiesčio mokyklos-darželio pradinukai pasitiko valgydami sveiką „Malsenos“ kokybiškų avižų košę. Mokytojai drauge su mokiniais, padarę rytinę mankštelę, supažindino mokinukus su sveikos mitybos principais, o paskui visi ruošė košę. „Malsena“ padovanojo įvairaus skonio avižų košių su priedais – cinamonu, obuoliais, spanguolėmis ir šokoladu. Jas reikėjo tik užpilti karštu vandeniu ir truputį palaukti, kol avižos išbrinks. Kol košė buvo ruošiama, mokiniai pasakojo, ką jie kartu su tėveliais valgo pusryčiams, kokią košę jiems išverda mamos. Kalbėdamiesi su mokiniais, mokytojai siekė paaiškinti vaikams, kaip svarbu yra sveikai maitintis ir pakeisti prastus mitybos papročius. Nėra sunku pajusti, kad sveikas maistas skanus, kad jis teikia energijos, o mankšta gali būti smagi ir įdomi. Mokiniai noriai, su didžiuliu smalsumu rinkosi „Malsenos“ košės maišelius, gardžiai valgė ir džiaugėsi, kad košė gali būti skani. Akcijoje dalyvavo taip pat Šilutės rajono savivaldybės Žibų pradinės mokyklos Grabupių skyriaus 35 pradinė klasių mokiniai. Iš viso į akcijos dalyvavimą užsiregistravo 14 Šilutės rajono savivaldybės mokyklų. Esant dideliame skaičiui mokinių, norėjusių dalyvauti akcijoje, įmonė UAB „Malsena Plus“ pažadėjo, kad kitais metais visi Šilutės rajono savivaldybės pradinė klasių mokiniai užsiregistravę tikrai dalyvaus Pasaulinės „Košės dienos“ akcijoje.

Paskelbta informacija vyko pamokėlė akciją „Košės diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

74. Lapkričio 8 diena – minima kaip Europos sveikos mitybos diena. Šią dieną Europos šalyse gyventojai dar kartą raginami atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai, organizuojami įvairūs renginiai, kuriuose pasakojama apie tinkamos ir sveikos mitybos principus ir taisykles, kad žmonės suprastų sveikos mitybos pagrindus, kūno masės indekso apskaičiavimo ir vertinimo bei pagrindinių maistinių medžiagų reikšmę, supažindinti su kai kurių maisto produktų sudėtimi, rekomenduojamomis mitybos normomis, kad būtų suformuotas teisingas tiek suaugusių, tiek vaikų požiūris į mitybą. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Saugų Jurgio Mikšo pagrindine mokykla 2015 m. lapkričio 11 dieną organizavo proto mūšį „Skrandis – ne šiukšlių dėžė“. Tikslas – priminti apie Europos sveikos mitybos dieną. Proto mūšyje „Skrandis – ne šiukšlių dėžė“ dalyvavo 6 komandos: 5 komandos po 7 mokinius iš 5-10 klasių ir 1 komanda tėvų (5 dalyviai). Proto mūšį sudarė III etapai. Pirmame etape dalyviai atsakinėjo į klausimus – Jersiniozė – tai užkrečiama liga, kurią sukelia Yersinia genties bakterijos. Dažnai yersinia vadinama „šaldytuvų liga“, kodėl ji taip vadinama?“, „Koks kiaušinio galiojimo terminas?“, „Kodėl išsipučia maisto pakuotė?“ ir kt. Antrojo etapo klausimai buvo sudaryti iš testo – reikėjo pasirinkti teisingą atsakymo variantą į klausimus „Kada žmogus išėikvoja daugiau kalorijų, kramtydamas ar rydamas?“, „Kokie maisto produktai ženklinami „rakto skylutės“ ženklu?“ ir kt. Trečio etapo klausimai buvo įdomūs, reikėjo tikrai gerai pagalvoti prieš rašant teisingą atsakymą. Kiekvienam etapui pasibaigus buvo skaitomi teisingi atsakymų variantai. Komandų atsakymų buvo įvairiausių – tikslų ir netikslų, kūrybingų ir nelabai atitinkančių temą. Tačiau svarbiausia, kad tiek mokinių komandos, tiek tėvų komanda iš renginio išėjo su šypsenomis, ne tik pagilinę žinias apie sveiką mitybą, bet ir puikiai praleidę laiką. Tėvų komanda labai džiaugėsi galimybe pasėdėti mokyklos suole ir sudalyvauti kartu su mokiniais proto mūšyje.

Paskelbta informacija vyko proto mūšis „Skrandis – ne šiukšlių dėžė“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

75. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokykla 2015 m. lapkričio 12 dieną organizavo renginį Europos sveikos mitybos dienai paminėti. Renginio tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į sveikos mitybos principus bei paskatinti maitintis sveikai. Tinkami mitybos įpročiai lemia gerą savijautą, optimalų kūno svorį ir padeda išvengti įvairių sveikatos problemų. Kiekvienas nori, kad gyvenimas būtų kupinas įvairių spalvų ir atspalvių, todėl ir renginio tema pasirinkta „Vaisių ir daržovių spalvos ir sveikata“. Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokyklos 6 dalyvaujančios grupės burtų keliu išsitraukė savo spalvą, sudarė iš jos vaisių ir daržovių kompoziciją bei parengė plakatą su aprašu, kodėl tam tikros spalvos produktai naudingi sveikatai ir pristatė renginio dieną, kad raudonos spalvos vaisiai ir daržovės pasižymi antioksidantinėmis savybėmis, reguliuoja kraujospūdį; geltonos - gerina odos būklę, mažina cholesterolį, turtingi vitaminu C;

oranžinės – turi beta karotino ir vitamino A, kurie gerina regėjimą, slopina uždegimus; žalios – gausu vitamino C, valo ir detoksikuoja organizmą; violetinės, juodos – stiprina nervų sistemą, gerina virškinimą, saugo ląsteles nuo pažeidimų; baltos spalvos daržovės stiprina imuninę sistemą, saugo nuo virusų. Europos sveikos mitybos diena Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokykloje šiais metais buvo spalvinga. Komandų, kurios ruošė plakatus su aprašais, darbus buvo galima pamatyti atėjus valgyti pietų mokyklos patalpose. Prie šių aprašų apie vaisių ir daržovių spalvą ir jų ryšį sveikatai pateiktas ir standas „Kiek cukraus turi skirtingi maisto produktai?“. Mokiniai, mokytojai stende galėjo pamatyti, kiek pavaizduotame paveiksliuke, pavyzdžiui, šokolade „Snickers“ yra cukraus ir net suskaičiuoti, kiek tai galėtų būti cukraus gabalėlių. Prie kiekvieno paveiksliuko pridėtas maišelis su viduje esančiais cukraus gabaliukais, atitinkančiais pavaizduoto maisto cukraus kiekį. Taip pat šią dieną mokyklos bendruomenė maitinosi sveikuolišku valgiaraščiu – moliūgų sriuba, grikių blynėliai ir kt. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė įteikė Biuro paruoštas atminimo dovanas 6 dalyvaujančioms grupėms ir džiaugėsi, kad Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokyklos bendruomenė aktyviai dalyvauja visose Biuro sveikatą stiprinančiuose renginiuose.

Paskelbta informacija, kad vyko renginys „Vaisių ir daržovių spalvos ir sveikata“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutesveikata.lt](http://www.silutesveikata.lt).

76. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) kartu su Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) bei Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija (SVSBA) rudenį, kvietė darželinukus, pradinių klasių mokinius ir šeimas sukurti „Švarių rankų šokį 2015“. Inicijatyva „Švarių rankų šokis“ skirta ugdyti teisingus vaikų rankų higienos įpročius ir į rankų plovimo procesą pažvelgti linksmi. Užkrečiamųjų ligų prevencijai itin svarbi higiena. Per nešvarias rankas plinta įvairios virusinės ir bakterinės infekcijos, galinčios sukelti rimtų pavojų sveikatai. Higienos įpročiai formuojasi vaikystėje, todėl ULAC ragino ikimokyklinių įstaigų ir pradinių klasių ugdytinius bei šeimas lavinti asmens higienos įpročius ir kvietė kūrybiškai pažvelgti į švarių rankų svarbą – sukurti originalų šokį. Nuolat kartojami ir nuotaikingai atliekami judesiai didina tikimybę, jog vaikai greičiau įsisavins informaciją ir jos greitai neužmirš. Šilutės rajono savivaldybėje, iniciatyvoje „Švarių rankų šokis 2015“, iš viso dalyvavo 10 bendrojo ugdymo įstaigų ir ikimokyklinių ugdymo įstaigų mokinių grupių. Dalyviai turėjo sukurti iki 1 min. trukmės šokį, kuriame atsispindėtų rekomenduojami rankų plovimo judesiai, viską nufilmuoti ir atsiųsti iki 2015 m. lapkričio 13 d. savo sukurtus darbus į Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centrą bei įrašą įkelti į interneto svetainę [www.youtube.com](http://www.youtube.com) ir pavadinti „Švarių rankų šokis 2015“. Vėliau paaiškės iniciatyvos „Švarių rankų šokis 2015“ nugalėtojai. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras pažadėjo, kad originaliausio šokio kūrėjų lauks prizai! Sukurtus šokius buvo galima pamatyti paspaudę nuorodą ant ugdymo įstaigos pavadinimo: Šilutės Pamario pagrindinė mokykla, 2 c klasė, mokytoja Daiva Žygaitienė ir muzikos mokytoja Vita Bočkusienė; Šilutės rajonas Vainuto gimnazija, Dalyvavo 3 – 4 klasių mokiniai, šokį parengė mokytojos Asta Mauricienė, Irena Šeperienė ir visuomenės sveikatos specialistė Violeta Vilčiauskienė; Šilutės r. Katyčių pagrindinė mokykla. Šokyje dalyvavo 1-4 klasių mokiniai, šokį ruošė visuomenės sveikatos specialistė A.Undžienė ir pradinių klasių mokytojos V. Vindžigelskienė, V.Gečaitė, A. Ežerskienė, V.Nevardauskienė; Šilutės r. Žemaičių – Naumiesčio mokykla – darželis, 2b klasė, mokytoja Žaneta Danienė, Šilutės rajono savivaldybės Žemaičių Naumiesčio gimnazijos Degučių skyriaus 1-4 klasių mokiniai kartu su mokytojais: Vanda Marozienė, Zofija Kungienė ir Sergėju Nikonovu; Šilutės lopšelis – darželis „Žibutė“, grupė: 6 grupės vaikai, pedagogai: ikimokyklinio ugdymo pedagogė Birutė Palekienė, Laura Kazlauskaitė ir Visuomenės sveikatos specialistė Evelina Sobolienė; Šilutės lopšelis – darželis „Raudonkepuraitė“, „Paukščiukų“ grupės vaikai, priešmokyklinio ugdymo pedagogė Laimutė Toleikienė ir Visuomenės sveikatos specialistė Evelina Sobolienė; Šilutės lopšelis – darželis „Žvaigždutė“, 4 grupės vaikai, pedagogai: pedagogė Daiva Bačiulienė ir Visuomenės sveikatos specialistė Evelina Sobolienė; Šilutės lopšelis-darželis „Ažuoliukas“, ikimokyklinio ugdymo grupė Pelėdžiukų“ grupės vaikai, auklėtoja- metodininkė Rita Šteiniienė; bendrosios praktikos slaugytoja Snieguolė Aukšorienė; Vainuto gimnazijos ikimokyklinė grupė „Žvaigždutė“, auklėtoja Viktorija Kinčiūtė, miestas: Šilutės raj. Vainuto miestelis

Paskelbta informacija vyko renginys „Švarių rankų šokis 2015“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

77. Šilutės rajono savivaldybės Vainuto gimnazijoje 2015 m. lapkričio 17 dieną vyko viktorina „Pasveik be antibiotikų“. Viktorina organizuota Europos supratimo apie antibiotikus dienai paminėti. Pažymint Europos supratimo apie antibiotikus dieną siekiama prisidėti prie didėjančio visuomenės supratimo apie atsparumą antibiotikams bei plėtoti teisingą jų naudojimą. Teisingas antibiotikų vartojimas turi padėti stabdyti bakterijų atsparumo antibiotikams plitimą bei išlaikyti antibiotikų veiksmingumą ateities kartoms. Buvo minima, kodėl svarbu minėti Europos supratimo apie antibiotikus dieną, kokia nauda šios viktorinos bei kokios užduotys laukia mokinių. Viktorinoje dalyvavo Vainuto gimnazijos 6-7 klasių mokiniai. Viktoriną vedė biologijos mokytoja Valerija Eidikienė. Prasidėjus viktorinai, biologijos mokytoja mokinius supažindino pirmiausia su teorine dalimi. Mokiniai klausėsi informacijos apie mikroorganizmus ir jų grupes, kad gausus ir netinkamas antibiotikų vartojimas paspartina antibiotikams atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą, neretai antibiotikai vartojami nepagrįstai. Biologijos mokytoja minėjo, kad peršalimą ir gripą dažniausiai sukelia virusai, kurių antibiotikai neveikia. Antibiotikai vartojami neteisingai, jei sutrumpinamas gydymo kursas, vartojama mažesnė dozė ar nesilaikoma reikiamo režimo. Netinkamai vartojant paskirtus antibiotikus, jų kiekis organizme nebus pakankamas, todėl bakterijos nebus sunaikintos ir gali tapti atspariomis ir kt. Pasibaigus teorijai, mokiniai prieš sprendžiant viktorinos klausimus pristatė savo komandas, kurios tikrinsis žinias, ar gerai viską suprato apie antibiotikus, kas jie tokie, kodėl jie naudojami ir kada. Mokiniai viktorinai ruošėsi ne tik teorijos metu įsimindami žinias, tačiau ruošėsi prieš keletą dienų – ieškojo informacijos, domėjosi antibiotikų naudojimu bei paruošė mokykloje stendą „Pasveik be antibiotikų“. Viktorinoje dalyvavo 4 komandos. Mokinių prisistatymai – situacijos suvaidinimas. Kiekviena komanda suvaidino situaciją antibiotikų vartojimo tema ir prisistatė. Viktorinoje buvo iš viso 5 užduotys. Mokiniai atsakinėjo į klausimus: „Kas yra antibiotikas?“, „Kaip vadinasi pirmasis atrastas antibiotikas?“, „Išvardinkite 3 ligas, kurių gydymui skiriami antibiotikai?“, „Kiek bakterijų yra žmogaus organizme?“ ir kt. Sprendė testą, atsakydami į klausimus „Taip“ arba „Ne“ – „Penicilinas gaminamas iš grybų“, „Rankų plovimas gali apsaugoti nuo infekcijų“, „Antibiotikai, yra vaistai, kuriais gydomos bakterinės infekcijos“, „Pelėsis, kuris atsiranda ant duonos, jai gendant, yra grybas“ ir kt. Ieškojo teisingų žodžių reikšmių užduotyje „Sumaišytas pasaulis“, sprendė kryžiažodį „Bloga bacila. Iššūkis!“, diskutavo ir vaidino situacijas antibiotikų vartojimo tema. Vainuto gimnazijos 6-7 klasių mokiniai dalyvavę viktorinoje laimėjo visi. Pralaimėjusių nebuvo. Komandos atsakė į klausimus apylygiai, surinktų balų suma nedaug skyrėsi tarp 4 komandų. Mokiniai viktorinoje laimėjo visi, nes į pagalbą pasitelkė savo kūrybiškumą, logiką, puikų komandinį darbą bei gerą nuotaiką. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai labai džiaugiasi Vainuto gimnazijos mokinių noru įgyti įvairiausių žinių sveikatingumo temomis, dalyvaujant Biuro rengiamuose sveikatingumo renginiuose. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo visus dalyvius Biuro atminimo dovanėlėmis.

77.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. lapkričio 24 d. Nr. 89 (1252) „Vainuto mokiniai mokėsi pasveikti be antibiotikų“.

Paskelbta informacija įvyko viktorina „Pasveik be antibiotikų“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

78. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai 2015 m. lapkričio 18 d. dalyvavo proto mūšyje „Rūkymo žala“ Šilutės žemės ūkio mokykloje. Renginį vedė mokyklos biologijos mokytoja Vygantė Jukniuvienė. Proto mūšis – tai renginys, kurio metu įdomiai, patraukliai ir netradiciškai pateikiami klausimai. Atsakant į klausimus dalyviai gilino žinias atitinkama tema ir ugdė savo kūrybiškumą. Prasidėjus renginiui biologijos mokytoja Vygantė Jukniuvienė pristatė renginio svarbą, kodėl organizuojamas toks renginys, priminė dalyviams proto mūšio tikslą – pagilinti mokinių žinias apie rūkymo žalą ir paskatinti rūkančiuosius atsisakyti šio įpročio. Taip pat pristatyta užduočių vertinimo komisija ir komandų skaičius – 8 mokinių komandos ir 1 komanda mokytojų. Proto mūšio „Rūkymo žala“ dalyviai šiam renginiui galėjo ruoštis iš anksto. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči mokinių sveikatos priežiūrą mokykloje Zelma Bučinskienė, kartu su biologijos mokytoja Vygante



Jukniuviene ne tik ruošė klausimus proto mūšiui, bet ir paruošė mokykloje stendą su visa reikiama informacija apie rūkymo žalą. Visa mokyklos bendruomenė galėjo stendą kasdien skaityti ir domėtis rūkymo žala žmogaus organizmui. Proto mūšio dalyviams pateikta 17 klausimų. Reikėjo atsakyti į klausimus: „Kokias žinote tabako dūmuose esančias sudedamąsias dalis, pavojingas sveikatai?“, „Kodėl priklausomybę sukelianti medžiaga pavadinta nikotinu?“, „Kokią įtaką rūkymas nėštumo metu daro motinos ir vaiko sveikatai?“ ir kt. Šilutės žemės ūkio mokyklos mokytoja Reda Jurgėlienė pristatė Tarptautinei nerūkymo dienai paminėti kurtas šukuosenas, atkreipiant dėmesį į tabako neigiamą žalą žmogaus sveikatai. Vertinimo komisijai apskaičiuojant komandų surinktus balus, dalyviai klausėsi originaliausių ir kūrybiškiausių atsakymų į klausimus. Apskaičiavus balus, paaiškėjo, kad pirmą vietą laimėjo 14 tpuv grupė, II vietą – 14 le grupė, III vietą – 14 am grupė. Šilutės žemės ūkio mokykla įsteigė piniginius prizus – priedą prie stipendijos už I vietą 10 eurų, II – 7 eurus, III – 5 eurus. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė sveikino proto mūšio dalyvius ir kiekvienam dalyviui įteikė po Biuro atminimo dovanėlę. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo Šilutės žemės ūkio mokyklos bendruomenei už nuoširdų bendradarbiavimą sveikatingumo renginiuose.

78.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. lapkričio 2 d. Nr. 91 (2961) Proto mūšis „Rūkymo žala“ Šilutės žemės ūkio mokykloje.

Paskelbta informacija proto mūšis „Rūkymo žala“ Šilutės žemės ūkio mokykloje Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

79. Gruodžio 1 diena – pasaulinė AIDS diena nuo 1988 metų. Šios dienos tikslas propaguoti brandesni visuomenės, politikų bei žiniasklaidos požiūrį į ŽIV/AIDS ligą ir ligonius bei siekti nulio naujų ŽIV užsikrėtimų, nulio diskriminacijos, nulio naujų mirčių nuo AIDS! Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigas paminėti Pasaulinę AIDS dieną prisijungiant prie protmūšio: „AIDS geriau žinoti“, kurį iniciavo Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Protmūšis – tai intelektualus žaidimas, kurio metu dalyviai varžosi, kas greičiau atsakys į klausimus apie žmogaus imunodeficitą virusą (ŽIV), jo plitimo būdus, prevenciją, gydymą, mokslo naujienas ŽIV ir AIDS srityse. Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigoms užsiregistravus protmūšyje buvo pateikti Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro paruošti protmūšio klausimai. Užsiregistravusios į protmūšio organizavimą Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigos buvo įtrauktos į Pasaulinės AIDS dienos rengėjų Lietuvoje sąrašą. Visoms Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigoms organizavusioms protmūšį Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras atsiuntė padėkas. Šilutės rajono savivaldybėje protmūšis „AIDS: geriau žinoti“ organizuotas 2015 m. gruodžio 1 d. – 4 dienomis: Vainuto gimnazijoje, Švėkšnos „Saulės“ gimnazijoje, Pamario pagrindinėje mokykloje, Šilutės turizmo ir paslaugų verslo mokykloje, Martyno Jankaus pagrindinėje mokykloje, Žemaičių Naumiesčio gimnazijoje, Katyčių pagrindinėje mokykloje, Saugų Jurgio Mikšo pagrindinėje mokykloje, Diemedžio ugdymo centre, Traksėdžių pagrindinėje mokykloje. Šilutės rajono savivaldybėje protmūšio dalyvių amžius buvo įvairus, kadangi kai kuriose bendrojo ugdymo įstaigose pedagogai kartu su mokiniais sprendė protmūšio klausimus arba buvo sudarę vieną komandą iš pedagogų, o kitos komandos sudarytos tik iš mokinių. Apibendrinant, protmūšyje dalyvavo nuo 5 klasės mokinių iki 12 klasės bei bendrojo ugdymo įstaigų pedagogai. Šilutės rajono savivaldybės protmūšio „AIDS: geriau žinoti“ dalyvių skaičius iš viso – 300, sirgalių skaičius iš viso – daugiau kaip 60 dalyvių. Visi dalyviai protmūšiui galėjo ruoštis iš anksto – bendrojo ugdymo įstaigose, visuomenės sveikatos specialistai, vykdantys mokinių sveikatos priežiūrą mokykloje paruošė stendus ŽIV/AIDS tema. Protmūšio dalyviai tikrinosi savo žinias atsakydami į šiuos klausimus: „Kuriame iš šių paveikslėlių pavaizduotas žmogaus imunodeficitą virusas?“, „Kas sieja šiuos trumpinius ŽIV, KIV, SIV?“, „ARV. Ar galite iššifruoti?“, „0 0 0 . Tai nuliai. Iššifruokite 2011-2015 m. Pasaulinės AIDS dienos šūkį.“, „Filmai, serialai: „Būrys“, „Volstrytas“, „Karštos galvos“, „Pats baisiausias filmas 3“. Kas juos sieja?“, „Ar yra skiepai nuo ŽIV?“, „Žmonės, užsikrėtę ŽIV infekcija, turi 20-37 kartus didesnę riziką susirgti tuberkulioze, palyginti su tais, kurie neužsikrėtę ŽIV. Kodėl?“, „Kas yra ŽIV/AIDS prevencijos pradininkas Lietuvoje?“ ir kt. Dalyviai dirbdami komandose stengėsi atsakymuose į klausimus parašyti viską, ką žino, gražiai

bendradarbiavo tarpusavyje – tarėsi visi kartu, dirbo komandinį darbą. Dalyvaudami protmūšyje mokiniai dar labiau pagilino savo žinias, pedagogai prisiminė, ką buvo pamiršę ŽIV/AIDS temomis. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo visas protmūšio komandas Biuro atminimo dovanėlėmis ir dėkojo bendrojo ugdymo įstaigoms už nuoširdų bendradarbiavimą ir protmūšio „AIDS: geriau žinoti“ organizavimą. ŽIV/AIDS Lietuvoje ir pasaulyje. 2014 m. Lietuvoje užregistruotas 141 naujas užsikrėtimo ŽIV infekcija atvejis. Atitinkamai 2013 m. – 177. Per visą ŽIV infekcijos registravimo laikotarpį (1988-2014 m.) Lietuvoje užregistruoti 2378 ŽIV užsikrėtę asmenys, iš kurių – 1902 vyrai ir 476 moterys. Pernai vienam moksleiviui diagnozuota ŽIV infekcija (2013 m. – 3). 2014 metais pasaulyje su ŽIV gyveno 36,9 mln. žmonių, iš kurių – 3,9 mln. 15-24 metų jaunimas. Praėjusiais metais ŽIV infekcija diagnozuota 2 mln. pasaulio gyventojų, iš jų – 220 tūkst. vaikų iki 15 metų. 15-24 metų amžiaus gyventojai sudarė daugiau nei trečdalį (34 proc.) naujų ŽIV infekcijos atvejų. Nuo 2000-ųjų ŽIV infekcija užsikrėtė apie 38,1 mln. žmonių ir 25,3 mln. žmonių mirė dėl AIDS.

79.1. Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. gruodžio 8 d. Nr. 93 (1258) „Proto mūšyje dalyvavo Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai ir mokytojai“.

Informacija: protmūšis „AIDS geriau žinoti“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

80. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras pakvietė Šilutės rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklas ir ikimokyklinio ugdymo įstaigas dalyvauti 2015 m. tarptautiniame mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“. Šilutės rajono savivaldybėje konkursas organizuotas nuo 2015 m. lapkričio 23 d. iki lapkričio 27 d. Konkurso užduotys buvo pasirinktos iš LMNŠC pateiktų variantų, kurias likus 10 dienų iki konkurso etapo pradžios paskelbė užduočių banko administratorius interneto svetainėje adresu [www.ssus.lt](http://www.ssus.lt). Komisija peržiūrėjo užduotis ir nusprendė visoms konkurso dalyvių amžiaus grupėms pateikti po 6 užduotis, įskaitant užduotį pedagogui ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistui, ar bendrosios praktiko slaugytojui. Užduotys konkurso dalyviams pateiktos užklijuotuose vokuose atitinkamai kiekvienai amžiaus grupei. Pirmoji užduotis visų amžiaus grupių dalyviams – prisistatymas, kuris buvo vertinamas balais. Kitos užduotys sudarytos iš testo ir praktinių užduočių–klausimų atsakymų sveikos gyvensenos tematika, kryžiažodžių sprendimo, užduotys žalingų įpročių prevencinės veiklos klausimais: tabako, alkoholio vartojimo, užduotys žmogaus saugos klausimais: saugus eismas, elgesys žaibuojant lauke, atšvaito nešiojimas bei jo reikalingumas, pirmoji pagalba užspringus ir t.t.; komandų kapitonų rungtys: loginės užduotys; pedagogo bei sveikatos priežiūros specialisto užduotys. Konkurso tikslas yra ugdyti vaikų ir mokinių gebėjimus saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą, propaguoti sveiką gyvenseną bei ugdyti vaikų atsakomybę. Konkursą vedė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Erika Berdnikovič, kuri supažindino su konkurso tvarka, vertinimo komisija, kuriai pirmininkavo Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė. Komisijos nariai: Šilutės rajono savivaldybės administracijos Švietimo skyriaus darbuotojai – vyriausioji specialistė Vida Nemanienė, vyriausioji specialistė Vitalija Jurienė, vyriausiasis specialistas Rūtenis Jankauskas ir Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Greta Urbonaitė. Konkurse dalyvavo 6 priešmokyklinio amžiaus mokinių komandos, kurioms buvo pateiktos 6 užduotys. Dalyvavo: lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ komanda, lopšelio-darželio „Raudonkepurnaitė“ komanda, lopšelio-darželio „Ąžuoliukas“ komanda, lopšelio-darželio „Pušėlė“ komanda, lopšelio-darželio „Gintarėlis“ komanda, lopšelio-darželio „Žibutė“ komanda. Dalyviai labai džiaugėsi konkursu, šypsojosi ir garsiai plojo komandų prisistatymų metu. Mokiniai gilino savo žinias ne tik konkurso metu, bet ir savaitę prieš konkursą. Pirmą vietą laimėjo lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ komanda. Į konkurso 1-4 klasių mokinių amžiaus grupę atvyko 7 komandos iš Usėnų pagrindinės mokyklos, Juknaičių pagrindinės mokyklos, Pamario pagrindinės mokyklos, Žibų pradinės mokyklos, Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos, Saugų Jurgio Mikšo pagrindinės mokyklos, Žemaičių Naumiesčio mokyklos-darželio. Visos komandos parodė puikias žinias ir kūrybiškumą, pristatydamos savo komandas. Visi dalyviai teigė, kad užduotys nesudėtingos,

tačiau komisijai vertinant užduotis, paaiškėjo, kad komandos skubėdamos atlikti užduotį nevisiškai teisingai jas atlikdavo. Komandos tarpusavyje lenktyniavo, kas greičiau supras ir išspręs užduotis. Greičiausiai ir teisingiausiai sprendusi užduotis komanda, laimėjusi pirmą vietą 1-4 klasių mokinių grupėje – Žibų pradinės mokyklos mokinių komanda. Į konkurso 5-6 klasių mokinių amžiaus grupę atvyko 5 komandos iš Usėnų pagrindinės mokyklos, Juknaičių pagrindinės mokyklos, Pamario pagrindinės mokyklos, Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos, Traksėdžių pagrindinės mokyklos. Kiekvieną komandą sudarė 5 mokiniai, mokytojas, sveikatos priežiūros specialistas. Konkurso dalyviams buvo pateiktos tai pat 6 užduotys. Viena iš teorinių užduočių – spręsdami testą komandos nariai turėjo rasti teisingus atsakymus apie sveiką mitybą. Komandos kapitonas reikėjo išsiaiškinti, apie kokį aprašytą vaisių kalbama ir kokia jo nauda. Pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai turėjo atsakyti į klausimus apie sveiką mitybą. Pirmą vietą 5-6 klasių mokinių grupėje laimėjo Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos mokinių komanda. Į konkurso 7-8 klasių mokinių amžiaus grupių atvyko 6 komandos iš Usėnų pagrindinės mokyklos, Pašyšių pagrindinės mokyklos, Juknaičių pagrindinės mokyklos, Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos, Vainuto gimnazijos, Švėkšnos „Saulės“ gimnazijos. Mokinių komandų prisistatymuose girdėjome dalyvių sukurtus eilėraščius sveikatos tematika, dalyviai grojo gitara, rodė kaip reikia „tinkamai daryti mankštą“, dainavo apie sveiką gyvenseną ir kt. Viena iš teorinių užduočių komandoms – spręsdami testą komandos nariai turėjo rasti teisingus atsakymus apie sveiką mitybą. Komandos kapitonas turėjo atsakyti į klausimus apie sveiką gyvenseną. Pedagogams ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams reikėjo atsakyti į klausimus pasirenkant teiginį – ar kalbama klausime apie gripą, ar apie peršalimą. Po kiekvienos užduoties, apskaičiavus komandų surinktus balus, už išspręstas užduotis, paaiškėjo, kad komandos balus renka apylygiai. Tačiau konkurso pabaigoje buvo aiškus nugalėtojas. Pirmą vietą 7-8 klasių mokinių grupėje laimėjo Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos mokinių komanda. Į konkurso 9-11 klasių mokinių amžiaus grupę atvyko 6 komandos. Mokiniai atvyko iš Pašyšių pagrindinės mokyklos, Juknaičių pagrindinės mokyklos, Šilutės pirmos gimnazijos, Švėkšnos „Saulės“ gimnazijos, Žemaičių Naumiesčio gimnazijos, Kintų pagrindinės mokyklos. Prisistatymuose girdėjome komandų kurtas eiles apie sveiką gyvenseną, gražias mokinių sukurtas dainas apie sveikatą, vaisius, daržoves ir kt. Visi dalyviai buvo pasiruošę labai gražius ir kūrybingus prisistatymus. Konkurso dalyviams pateiktos taip pat 6 užduotys. Pirmą vietą 9-11 klasių mokinių grupėje laimėjo Žemaičių Naumiesčio gimnazijos mokinių komanda. Kiekvienam konkurso dalyviui buvo įteikti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro padėkos raštai, atminimo dovanėlės. Visos komandos, kurios konkurse užėmė I vietą patenka į antrąjį konkurso etapą, kuris vyks Klaipėdoje. Antrasis konkurso etapas vyks nuo 2016 m. vasario 15 d. iki 2016 m. balandžio 3 d. Pirmos vietos nugalėtojai iš kiekvienos tikslinės grupės:

Ikimokyklinė ir priešmokyklinio amžiaus vaikų grupė – Šilutės r. sav. lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ mokinių komanda;

1-4 klasių mokinių grupė - Šilutės r. sav. Žibų pradinės mokyklos mokinių komanda;

5-6 klasių mokinių grupė - Šilutės r. sav. Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos mokinių komanda;

7-8 klasių mokinių grupė - Šilutės r. sav. Martyno Jankaus pagrindinės mokyklos mokinių komanda;

9-11 klasių mokinių grupė - Šilutės r. sav. Žemaičių Naumiesčio gimnazijos mokinių komanda.

80.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės rajono laikraštyje „Šilutės naujienos“ 2015 m. gruodžio 8 d. Nr. 93 (1256) „Moksleiviai ir darželinukai mokėsi tapti sveikuoliais“.

Paskelbta informacija įvyko viktorina „Pasveik be antibiotikų“ “ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

81. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras lapkričio 27 dieną buvo pakviestas į Vainuto gimnazijos organizuojamą, tradiciškai tapusį „Sportiškiausia šeima“ renginį. „Sportiškiausia šeima“ renginyje dalyvavo Vainuto gimnazijos ir Bikavėnų skyriaus ikimokyklinių, priešmokyklinių ir pradinių klasių mokiniai ir jų tėveliai. Renginio tikslas: skatinti sveikai gyventi, mokytis prasmingai leisti laiką, kad vaikai augtų sveiki, stiprūs ir linksmi,

o jų tėveliai būtų laimingi sportuodami ir bendraudami su vaikais ir mokytojais. Renginio pradžioje Vainuto gimnazijos vyresnieji mokiniai sušoko šokį „Džaivas“ ir taip pasveikino visus atvykusius į „Sportiškiausia šeima“ renginį. Sveikinimo žodį taip pat tarė Vainuto gimnazijos direktorius Antanas Jonikas, pavaduotoja Laima Barakauskienė, pavaduotojas Marius Surplys ir Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė. Kiekvienas pasveikino visus susirinkusius ir tuo pačiu palinkėjo toliau taip aktyviai dalyvauti Vainuto gimnazijos organizuojamose renginiuose. Taigi po visų gražių palinkėjimų visos susirinkusios šeimos skirstėsi į grupes ir pradėjo renginį su pirmąja estafete, per kurią kiekvienas šeimos narys vienas kitam turėjo perduoti tokį statinį: ant dviejų lazdelių skersai uždėta trečia lazdelė. Nukritus lazdelei, sustojama ir uždedama iš naujo. Laimi komanda, greičiausiai nunešusi lazdeles - iki finišo. Kiekviena šeima atlikusi šią estafetę ėjo prie sekančios kurių buvo tikrai nemažai ir per kurias gavo atlikti dar sudėtingesnes užduotis kaip, šokinėti kamuoliu ar balioną mušinėti badmintono rakete ir daugelis kitų užduočių. Vainuto gimnazijos sporto salėje tikrai netrūko juoko, šauksmų ar palaikymo garsų. Po visų įveiktų estafetinių užduočių buvo sumuojami taškai ir skelbiami rezultatai. Trys greičiausios ir vikriausios šeimos užėmė tris pirmąsias vietas ir kiekvienas iš jų buvo apdovanotas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro įsteigtais suvenyrais, o visi kiti tikrai nenuliūdo, nes taip pat buvo apdovanoti atsiminimo suvenyrais.

81,1. Publikuotas straipsnis Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gruodžio 8 d. Nr. 95 (2965) Vainuto gimnazijoje vikrumą demonstravo šeimos.

Informacija: Vainuto gimnazijoje įvyko renginys „Sportiškiausia šeima“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

## **VII SKYRIUS**

### **KITA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VEIKLA MOKYKLOSE**

1. Be pirmosios pagalbos teikimo ir konsultacijų, sveikatos ugdymo visuomenės sveikatos priežiūros specialistai (tės) mokyklose vykdo ir kitas teisės aktais numatytas funkcijas.

2. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai atlieka traumų registraciją. Esant poreikiui teikia informaciją mokyklos vadovams apie traumų prevencines priemones.

3. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai teikia pagalbą kūno kultūros mokytojams, komplektuojant fizinio ugdymo grupes, sudaro fizinio pajėgumo grupių sąrašus, pagal galimybes budi sporto renginiuose.

4. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai renka informaciją apie kasmetinius mokinių sveikatos profilaktinius patikrinimus, apibendrina informaciją ir pateikia ją mokyklos bendruomenei, teikia informaciją bendrai Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitai. Informacija apie mokinių sveikatos sutrikimų būklę registruojama pagal bendrosios praktikos gydytojų išduotą „Vaiko sveikatos pažymėjimą“ (forma Nr. 027-1/a).

5. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai dalyvauja mokyklos vaiko gerovės darbo grupėse, sprendžiančiose mokinių psichologines, adaptacijos ir socialines problemas.

6. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai vykdo užkrečiamųjų ligų epidemiologinę priežiūrą: gripo epidemijos metu skaičiuoja, kiek mokinių neatvyksta į mokyklą, vykdo pedikuliozės profilaktinius tikrinimus pagal patvirtintą tvarką.

## **VIII SKYRIUS**

### **VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEIKLOS PROBLEMOS**

1. Nėra užtikrintas finansavimas įgyvendinant visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose.

2. Dideli darbo krūviai vienam mokyklos sveikatos priežiūros specialistui (1000 ar 500 mokinių – specialistas dirbdamas 1 etato darbo krūviu turi aptarnauti nuo 1 iki 4 mokyklų) – būtinas šių specialistų normatyvų mažinimas.

3. Nėra skirtos pakankamos lėšos visuomenės sveikatos priežiūrai ikimokyklinėse ugdymo įstaigose (ankščiau galiojo normatyvas 1 specialistui 200 vaikų, nuo 2014 m. sausio 1 d. 1 specialistui 1000 ar 500 vaikų – tai yra ši paslauga tapo mažiau prieinama, specialistas vietoje 1 etato dirba tik 0,1 etato toje pačioje ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

4. Dėl mažo visuomenės sveikatos specialisto darbo užmokesčio vyksta nuolatinė specialistų kaita, o kaimiškąją (su mažu gyventojų skaičiumi) aptarnaujantis Biuras susiduria su jų trūkumu ir kt. Visuomenės sveikatos biuras nuo 2014 m. sausio 1 d. priimtu įstatymų paketu siekia kokybiškai vykdyti valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas, tačiau yra būtinas palaikymas ir reikiamas finansavimas, kad būtų efektyvi, prieinama ir kokybiška sveikatos priežiūra, sudarytos sąlygos ir imtasi aktyvių veiksmų, keičiant gyventojų elgseną – ugdant sveikos gyvensenos ir sveikatos išsaugojimo savimonę, būtų sudarytos sąlygos imtis veiksmų, siekiant padėti gyventojams išsaugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti ligų.

5. Susiduriama su sunkumais organizuojant sveikatos ugdymą mokykloje: dėl didelio mokymosi krūvio vaikus sunku įtraukti į sveikatingumo renginius, rasti tinkamą laiką pokalbiams, paskaitėlėms, kadangi tam nenumatyta valandos ugdymo plane.

6. Įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymą Nr. V-979 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras numatytų funkcijų įgyvendinimui pasigenda pirminių asmens sveikatos priežiūros įstaigų iniciatyvos bendradarbiaujant bei siunčiant rizikos grupės asmenis į specializuotus sveikatos stiprinimo mokymus.

Biuro direktorė

Virginija Vaivadaitė