



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos jūrų kadetų mokyklą  
lankančių mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų  
2023-2024 m. m. duomenų analizė**

Visuomenės sveikatos specialistė

V. Cirtautienė



## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS APRAŠYMAS (1)

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. V-284 patvirtintos Lietuvos higienos normos HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai” 75 punkte nurodyta, kad mokyklos vadovas ar jo įgaliotas asmuo turi užtikrinti, kad mokiniai iki 18 metų ugdymo procese dalyvautų pasitikrinę sveikatą ir pateikę mokinio sveikatos pažymėjimą, išduotą ne anksčiau kaip prieš metus. Naujai mokykloje pradėję mokytis mokiniai mokinio sveikatos pažymėjimą turi pateikti iki rugsėjo 15 d.



## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS APRAŠYMAS (2)

Vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 26 d. įsakymu Nr. V-657 „Dėl elektroninės sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinės sistemos naudojimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“, nuo 2018 m. birželio 1 d. duomenys, susiję su mokinio sveikatos pažymėjimu, visose asmens sveikatos priežiūros įstaigose privalo būti tvarkomi elektroniniu būdu. Elektroniniu būdu užpildytas ir pasirašytas mokinio sveikatos pažymėjimas patenka į Elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą, iš kurios yra perduodamas į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (VSS IS). Su šia sistema dirba visuomenės sveikatos specialistai, vykdydami visuomenės sveikatos priežiūrą ugdyimo įstaigose.



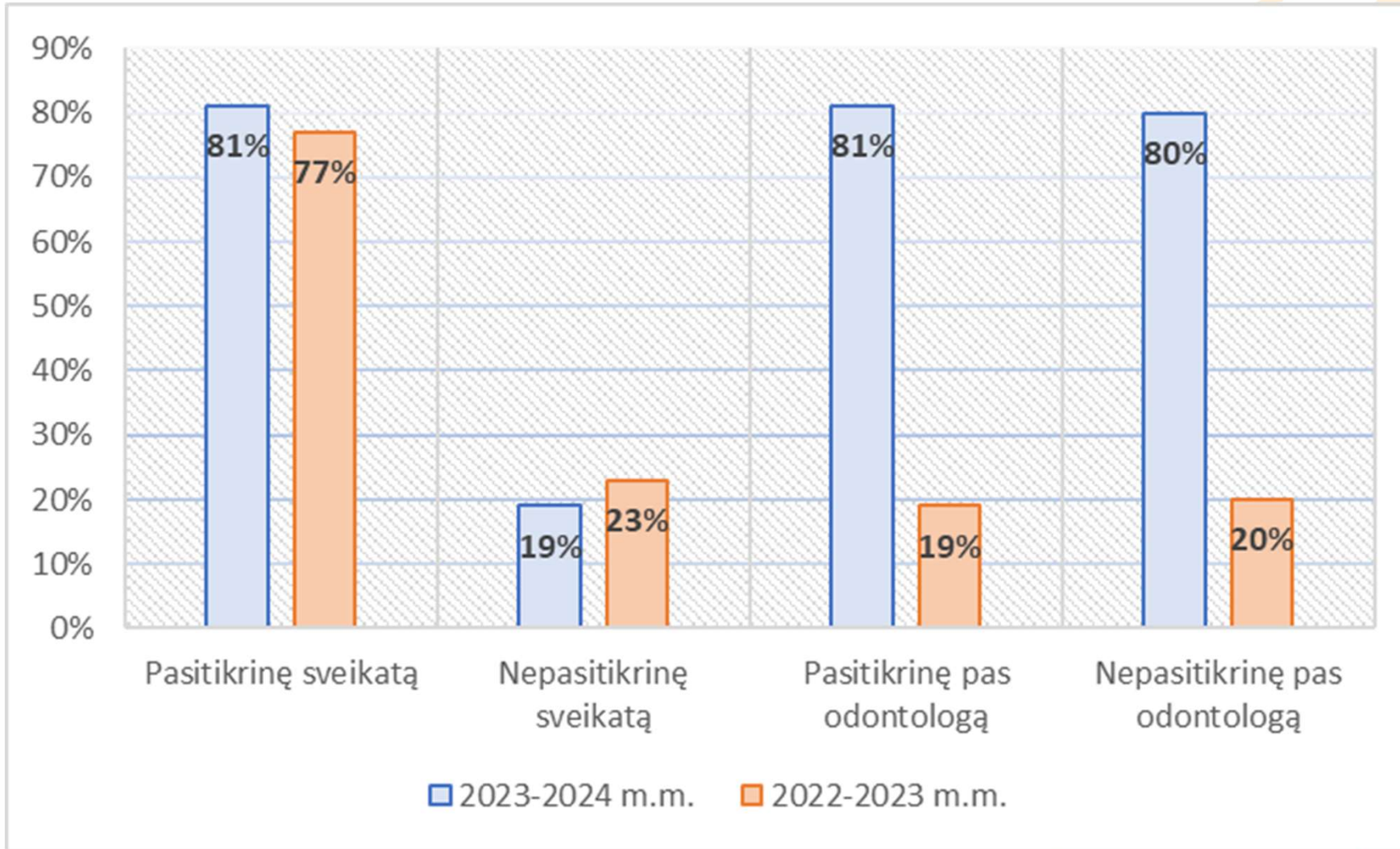
KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS REZULTATŲ SVARBA

Kasmetinių vaikų profilaktinių patikrinimų duomenys reikalingi kryptingai planuoti ir įgyvendinti sveikatos priežiūrą įstaigoje, organizuoti tikslesnes sveikatos stiprinimo priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika.



## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖ





## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖ

Rodiklis	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praeitų metų
Mokinių, lankančių ugdymo įstaiga, skaičius	216	-	24546	+8,54
Mokinių pristačiusių formą Nr. E027-1, dalis (%)	201	80,56	85,13	+3,43
Mokinių, kurių formos Nr. E027-1 formos I dalis "Fizinės būklės įvertinimas" užpildyta, dalis (%)	206	95,37	95,68	+9,07
Mokinių, kurių formos Nr. E027-1 formos II dalis "Dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas" užpildyta, dalis (%)	176	81,48	86,28	+1,34
Mokinių, galinčių dalyvauti ugdymo veikloje be jokių apribojimų, dalis (%)	190	92,23	90,11	+0,30

### Reikšmių paaiškinimas

N - absoliutus asmenų skaičius.

**Rodiklio reikšmė** - skaitinė rodiklio reikšmė ugdymo įstaigoje.

**Rodiklio reikšmė savivaldybėje** - skaitinė rodiklio reikšmė savivaldybėje.

**Pokytis** - pateikiama skaitinė ugdymo įstaigos rodiklio pokyčio reikšmė, kuri vaizduojama

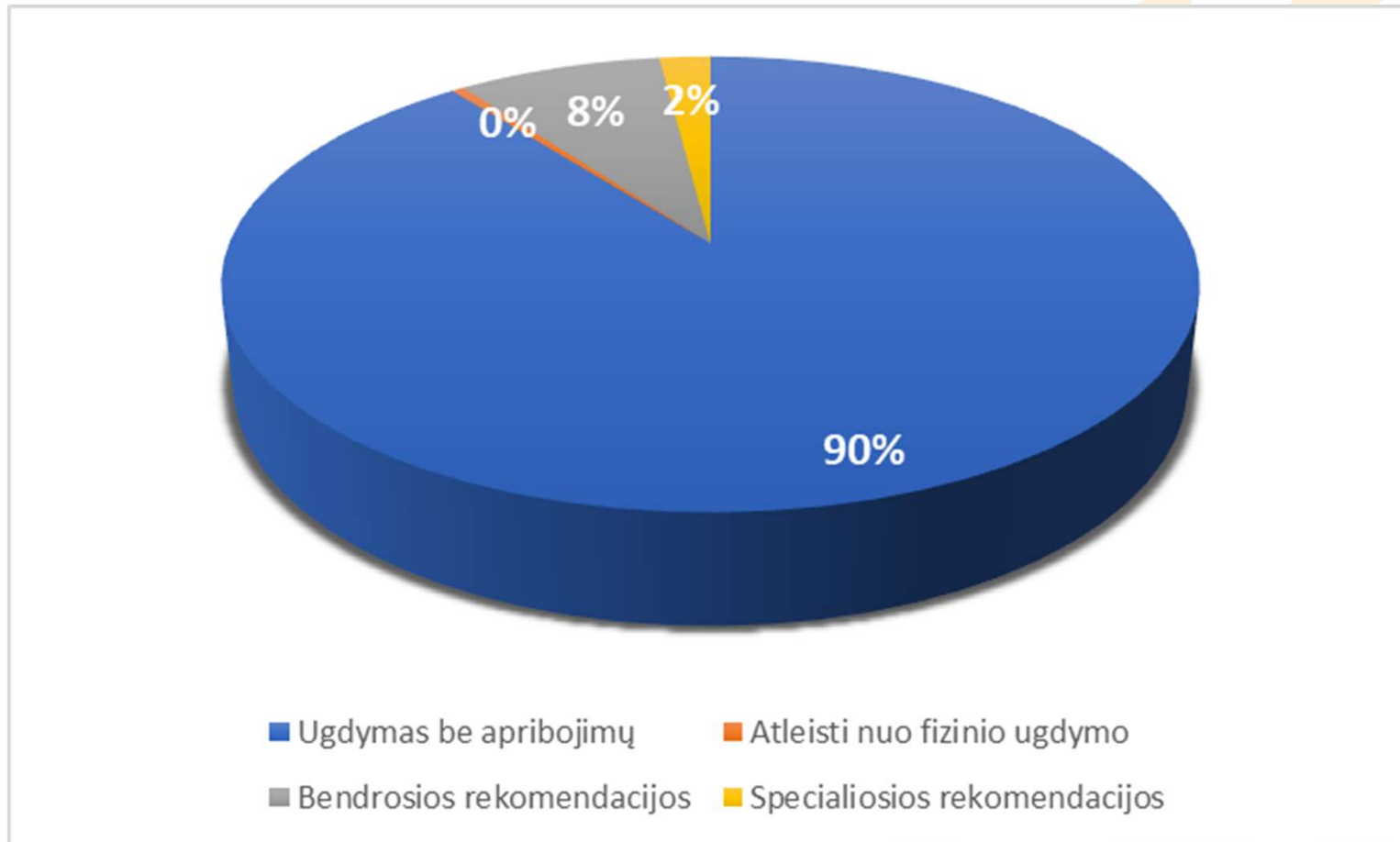
su "+" ženklų, jei reikšmė padidėjo, palyginus su praėjusiais metais

ir "-", jei sumažėjo.

Rodiklio pokytis bus pateikiamas rausva spalva, jei tai reiškia statistiškai reikšmingą rodiklio pokytį, palyginti su praėjusių metų reikšme ir balta, jei pokytis nebuvo statistiškai reikšmingas, palyginus su praeitų metų rodiklio reikšme.



## Bendrosios ir specialiosios rekomendacijos, ugdymas be jokių apribojimų 2023-2024 m.m.





KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

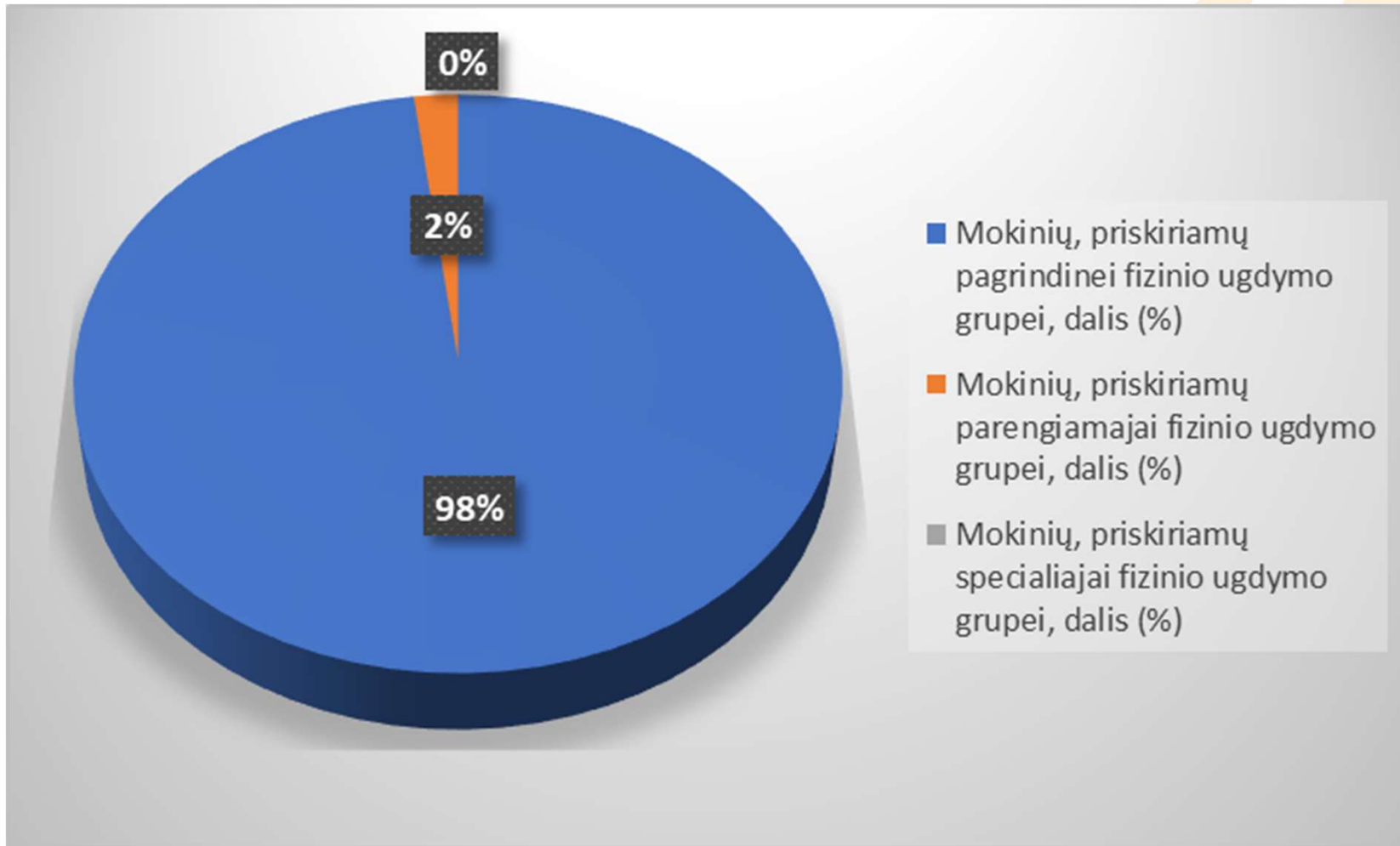
## FIZINIO UGDYMO GRUPĖS







## Fizinio ugdymo grupės





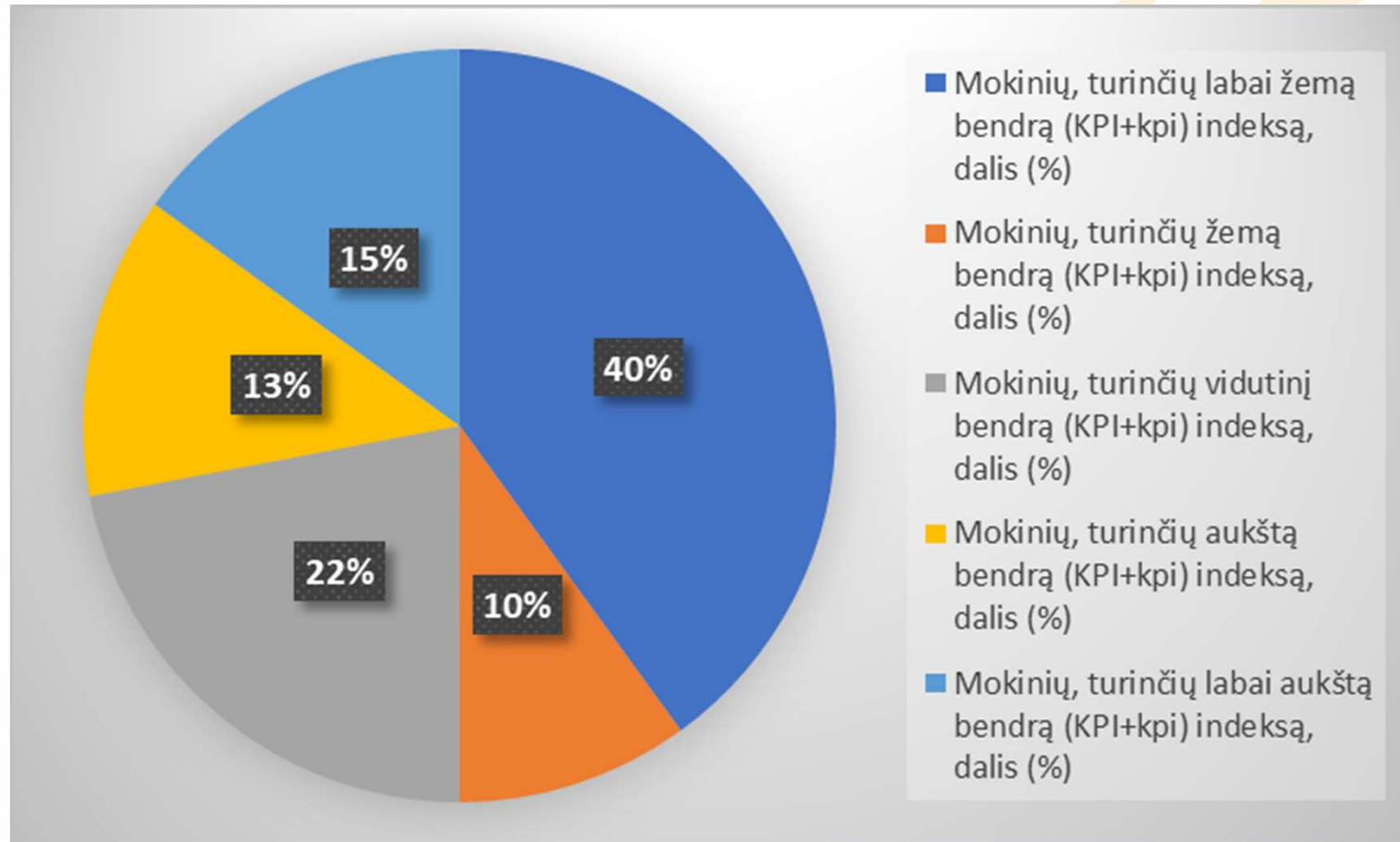
KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

## DANTŲ BŪKLĖ





## Mokinių dantų būklė



*KPI ir kpi indekos ribos: Labai žemas - mažiau nei 1,2. Žemas - 1,2-2,6. Vidutinis 2,7-4,4. Aukštas 4,5-6,5. Labai aukštas - daugiau nei 6,5*



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

## KŪNO MASĖS INDEKSAS (TOLIAU – KMI)

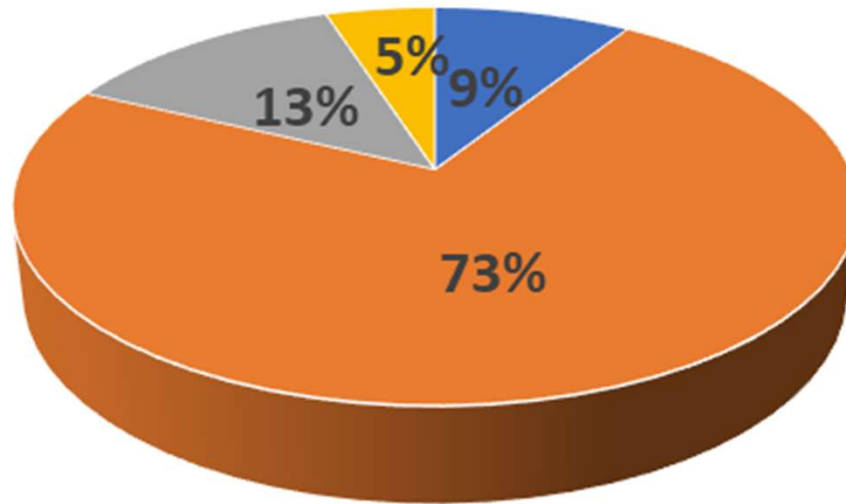


## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS REZULTATŲ SVARBA

Rodiklis	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praeitų metų
Mokinių, turinčių per mažą svorį, dalis (%)	19	9,22	12,35	+6,96
Mokinių, turinčių normalų svorį, dalis (%)	151	73,30	66,75	+1,23
Mokinių, turinčių antsvorį, dalis (%)	26	12,62	15,02	-0,16
Mokinių, turinčių nutukimą, dalis (%)	19	9,22	12,35	+6,96



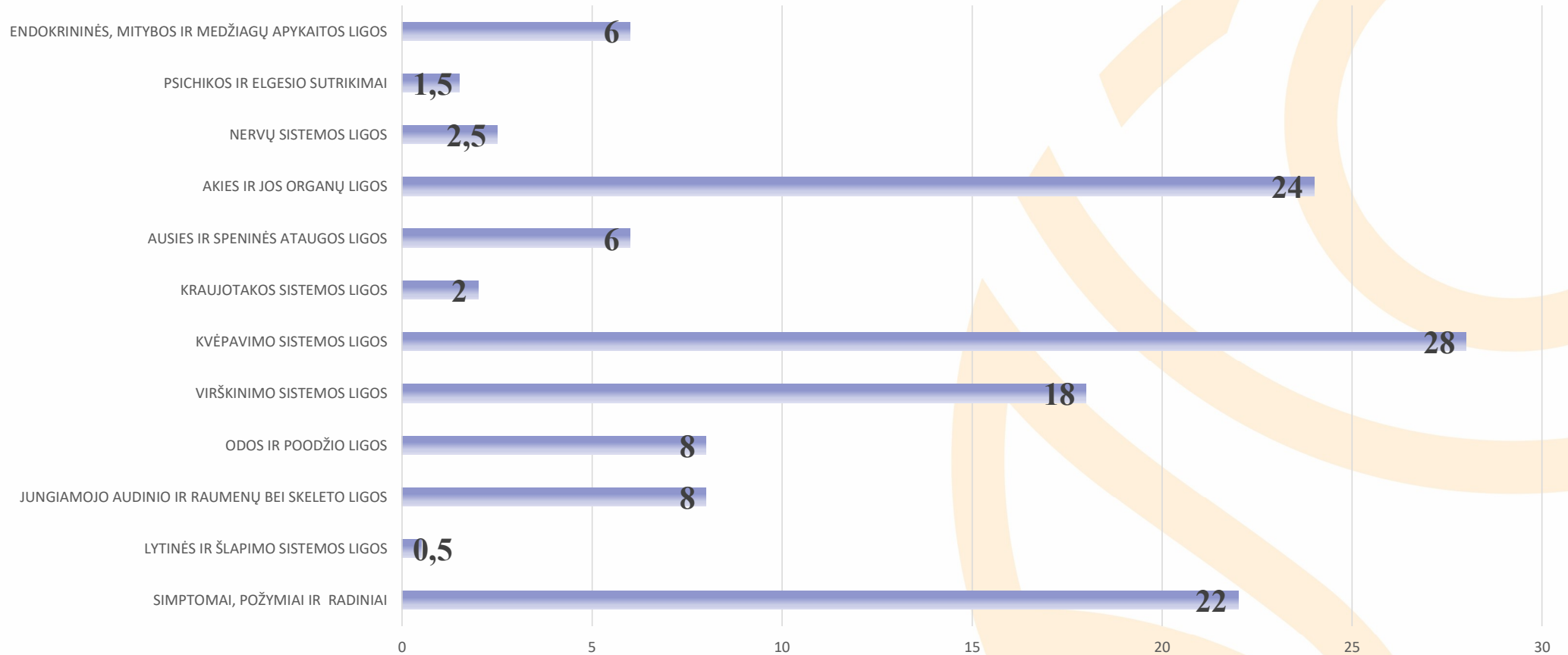
## Mokinių KMI



- Mokinių, turinčių per mažą svorį, dalis (%)
- Mokinių, turinčių normalų svorį, dalis (%)
- Mokinių, turinčių antsvorį, dalis (%)
- Mokinių, turinčių nutukimą, dalis (%)



## Mokinių sergamumas pagal ligų grupes, %





KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS REZULTATŲ SVARBA





## APIBENDRINIMAS

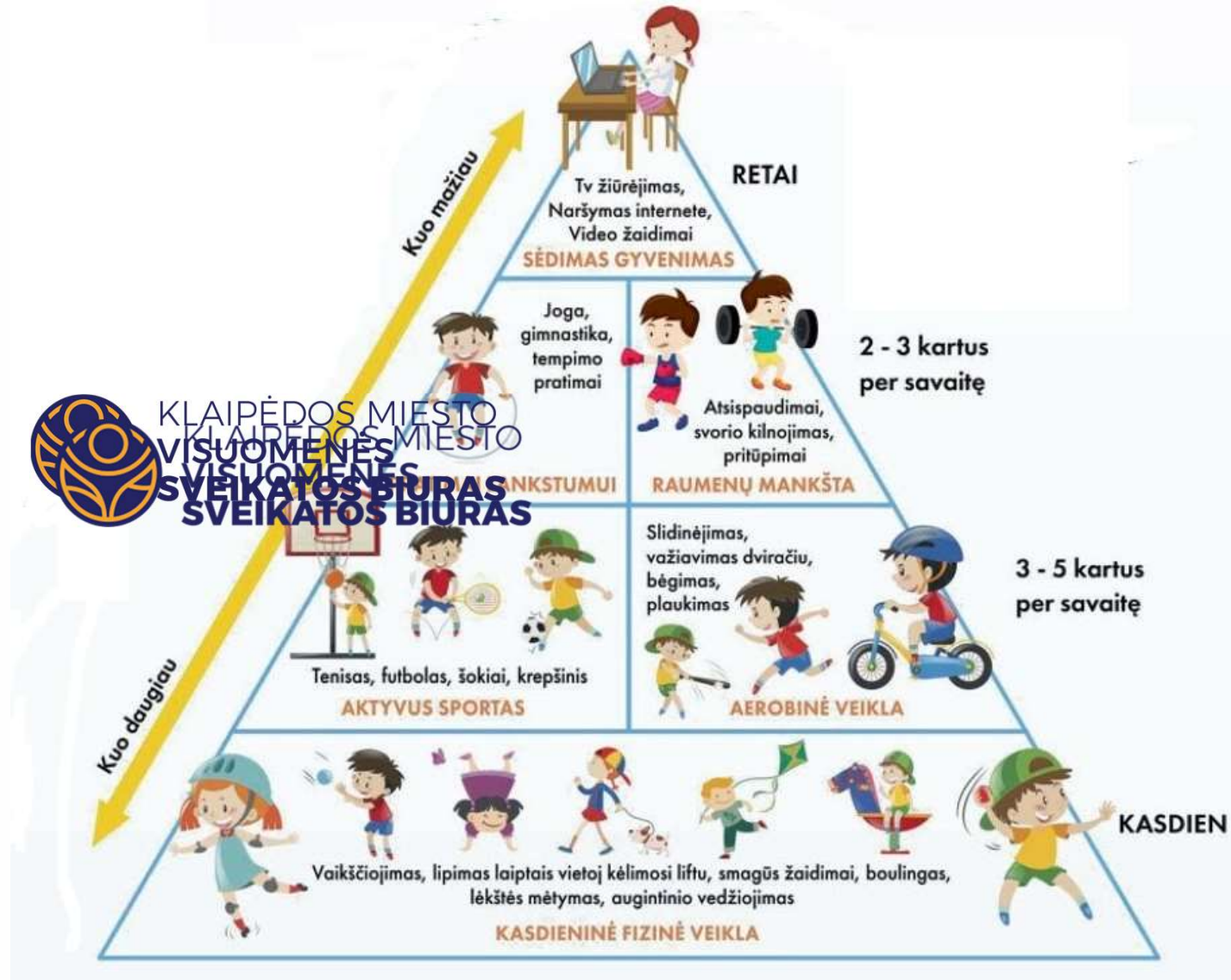
- 2023-2024 m. m. Klaipėdos jūrų kadetų mokykloje mokosi 216 mokiniai, profilaktiškai sveikatą pasitikrino 95 proc. mokinių. Dantų ir žandikaulių įvertinimą atliko 81 proc. mokinių. Įsigaliojus naujai Mokinio sveikatos pažymėjimo formai, nebenurodomi konkretūs vaikų organų sistemų sutrikimai, šeimos gydytojai pateikia bendras arba specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi vaikams dalyvaujant ugdymo veikloje. 8 proc. vaikų buvo nurodytos bendros, o 2 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos. Maitinimas pritaikytas vienam mokiniui.
- 2023-2024 m. m. 18 proc. mokinių turėjo per didelį, o 9 proc. mokinių – per mažą svorį.
- 2023-2024m. m. 90 proc. vaikų priskirti pagrindinei fizinio ugdymo grupei.

## REKOMENDACIJOS

- Svarbu mokyklos bendruomenėje propaguoti sveiką gyvenseną, skatinti fizinį aktyvumą, stengtis mažinti rizikos veiksnius, kurie įtakoja ligų atsiradimą. Tikslinga mokinių tėvus įtraukti į sveikatos stiprinimo veiklas – organizuoti ir vykdyti mokymus, apimančius aiškia, išsamią ir patikimą informaciją apie mitybą, fizinį aktyvumą.
- Būtina vaikų sveikatos priežiūrą vykdyti visomis kryptimis, ypatingą dėmesį skiriant regos sutrikimų profilaktikai: tinkamai aplinkai (sėdėjimo poza, apšvietimas, laiko leidimas prie kompiuterio ir televizoriaus), pilnavertei mitybai bei profilaktiniam regėjimo tikrinimui. Inicijuoti, organizuoti, vykdyti projektus mokinių sveikatai stiprinti.



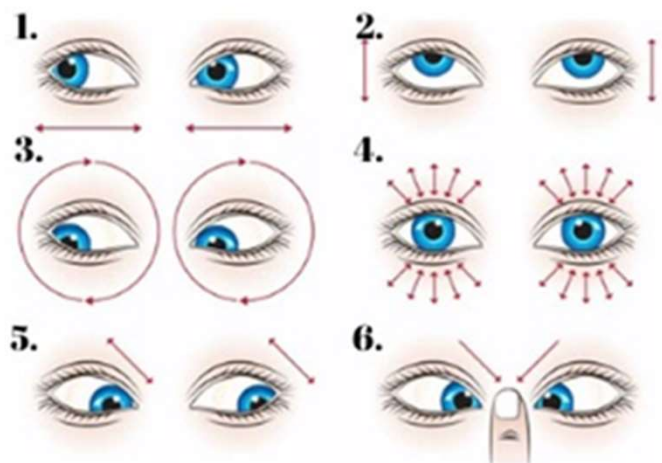
**KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS**



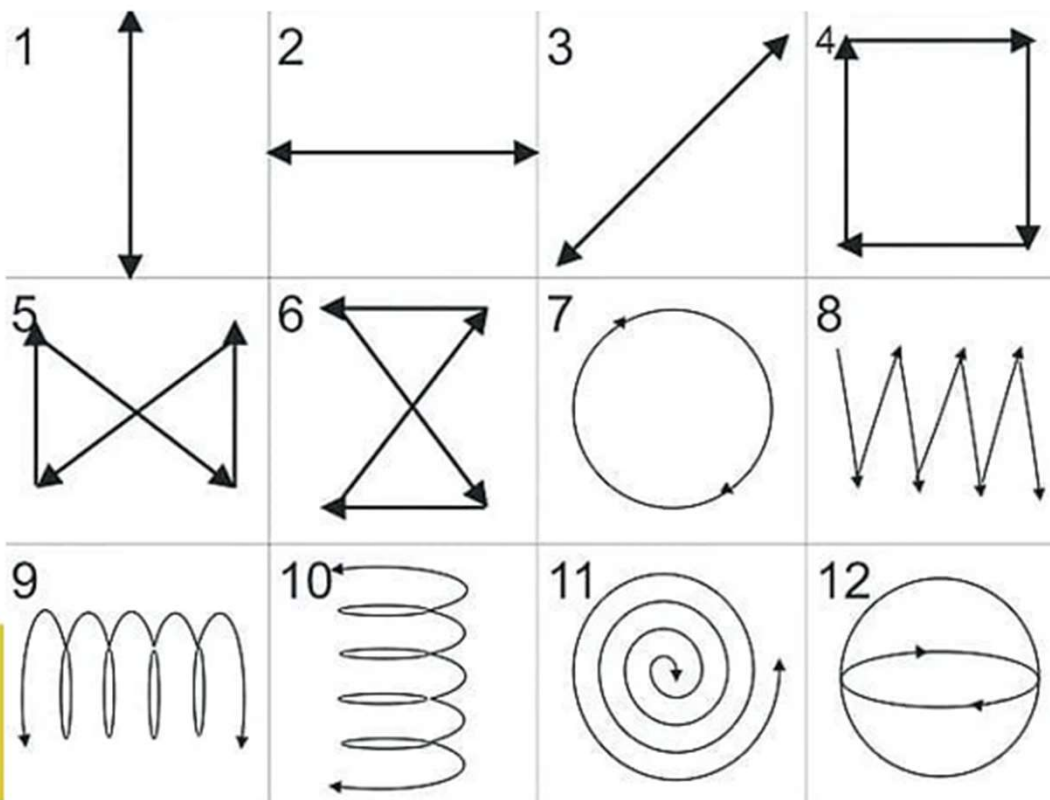


Tradicioniai regėjimą saugančios, palaikančios ir gerinančios akių mankštos veiksmingi pratimai

Akių mankšta



Kiekvieną pratimą  
kartokite po 6 k., kas 3-4  
valandas!



# Svarbiausi žmogus organizmo stiprinimo veiksniai

## Kokybiškai miegokite



Miegoti reikėtų apie 8 valandas, bet ne mažiau svarbu yra miego kokybė. Todėl patariama eiti miegoti apie 10 valandą vakaro, nes tuomet miegas yra pačios didžiausios vertės.

## Judėkite ir sportuokite



Sportuokite apie valandą laiko ir bent tris kartus per savaitę.

Esant geram orui, stenkitės kuo daugiau laiko praleisti lauke. Saulė padeda organizmui gaminti vitaminą D.

Pasivaikščiokite miške – tai visapusiškas sveikatai palankus dalykas.

## Venkite streso



Stresas – pagrindinis bendro organizmo atsparumo silpnintojas. Stenkimės būti atlaidesni vieni kitiems.

## Gerkite vandenį



Vartokite pakankamai vandens. Būtent gryno vandens, nes su vandeniu iš organizmo pašalinama įvairios toksiškos medžiagos, organizmas apvalomas.

## Atsisakykite žalingų įpročių



## Sveikai maitinkitės



Valgykite kuo įvairesnį ir natūralesnį maistą, kad organizmas gautų pakankamai įvairių vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Valgykite raugintas daržoves ir kitus raugintus produktus.

## Išlikite pozityvūs



Teigiamos mintys, juokas gerina savijautą ir stiprina bendrą organizmo atsparumą.

## PIRMADIENIS



## ANTRADIENIS

## TREČIADIENIS



## KETVIRTADIENIS



## PENKTADIENIS

## ŠEŠTADIENIS

## SEKMADIENIS



4 Pradėk dieną nuo svarbiausio dalyko iš savo darbų sąrašo

5 Būk realistiškas optimistas. Žiūrėk į gyvenimą tokį, koks jis yra, bet sutelk dėmesį į tai, kas gera

6 Primink sau, kad viskas gali pasikeisti į gerąją pusę

7 Ieškok gerų dalykų žmonėse, kurie šiandien tave supa

8 Padaryk tam tikrą pažangą įgyvendindamas projektą ar užduotį, kurios vengei

9 Pasidalink svarbiu tikslu su žmogumi, kuriuo pasitiki

10 Skirk laiko apmąstymams apie tai, ką nuveikei šią savaitę

11 Venk kaltinti save ar kitus. Rask naudingą kelią į priekį

12 Ieškok teigiamų naujienų ir priežasčių būti linksmesniam šiandien

13 Paprašyk pagalbos įveikti kliūtį, su kuria susiduri

14 Nuveik kažką konstruktyvaus, kad pagerintumei sudėtingą situaciją

15 Padėkok sau už tai, kad pasiekei dalykų, kuriuos dažnai laikai savaime suprantamais

16 Atidėk darbų sąrašą ir nuveik ką nors smagaus ar pakylėjančio

17 Ženk nedidelį žingsnį link teigiamų pokyčių, kuriuos nori matyti visuomenėje

18 Išsikelk viltingus, bet realius tikslus šiai savaitei

19 Nurodyk vieną iš savo teigiamų savybių, kuri bus naudinga ateityje

20 Atrask džiaugsmo sprendimą užduotį, kurią atidėlojai

21 Atmesk kitų lūkesčius ir susitelk į tai, kas tau svarbu

22 Pasidalink vilties suteikiančia citata, paveikslėliu ar vaizdo įrašu su draugu ar kolega

23 Pripažink, kad gali rinktis, kam teikti pirmenybę

24 Užsirašyk 3 konkrečius dalykus, kurie pastaruoju metu buvo geri

25 Tu negali padaryti visko! Kokie tavo 3 prioritetai šią savaitę?

26 Atrask naują požiūrį į problemą, su kuria susiduri

27 Šiandien būk malonus sau. Atmink, kad pažangai reikia laiko

28 Paklausk savęs, ar tai bus svarbu ir po metų?

29 Suplanuok smagią ar jaudinančią veiklą, kurios galėtum laukti

30 Nurodyk 3 dalykus, kurie suteikia vilties dėl ateities.

31 Nusistatyk tikslą, kuris kitą mėnesį suteiktų tau prasmę



**PAILSĖK**

8 - 9 valandos  
miego daro  
stebuklus

**ĮKVĖPK**

Šviežias oras  
būtinai smegenims  
ir kiekvienai kūno  
ląstelei

**JUDĖK**

Sportas išjudina ir  
kūną, ir nuotaiką

**PRISIMINK  
DRAUGUS**

Bendravimas  
nugali vienišumą

**VEIK**

Prisimink savo  
pomėgius ir skirk  
jiems laiko

**IŠLIK  
BLAIVUS**

Gera savijauta ir  
sveikata - nepakeliui  
su alkoholiu

**MAITINKIS  
SVEIKIAU**

Net ir maistas gali  
padėti jaustis  
geriau

**KALBĖKIS**

Problemos atrodo  
ne tokios didelės,  
kai pasikalbi su kitu,

Spalio 10-oji - Pasaulinė  
psichikos sveikatos diena





KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

**AČIŪ UŽ DĖMESĮ!**





KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

**MUS RASITE:**

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

[www.facebook.com/biuras](http://www.facebook.com/biuras)