



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos miesto „Vėtrungės“ gimnaziją  
lankančių mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų  
2023-2024 m. m. duomenų analizė**

Visuomenės sveikatos priežiūros 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. Naujoje 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, vykdantys visuomenės sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigose.

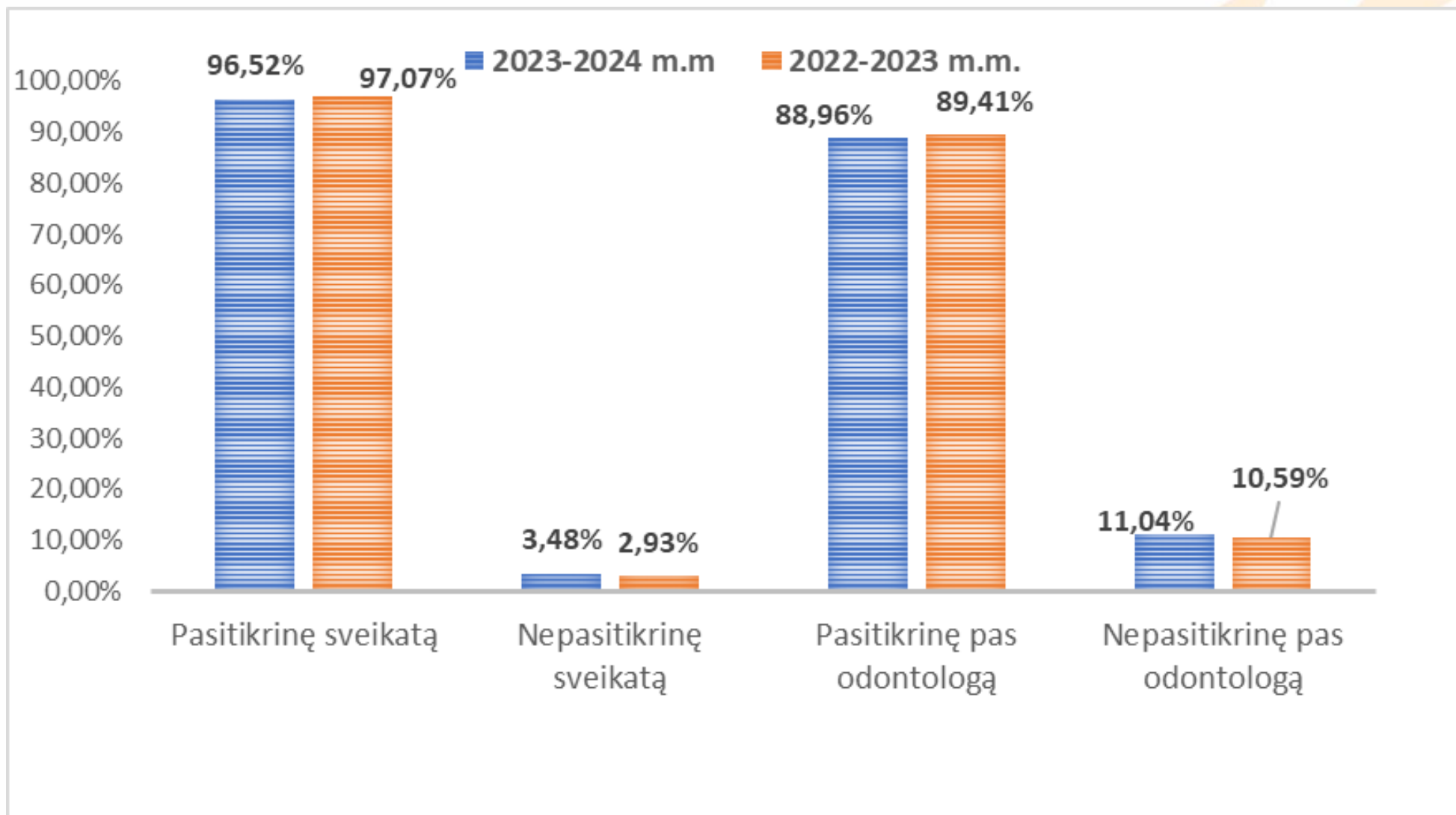


## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS REZULTATŲ SVARBA

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





Rodiklis	N	Rodiklio reikšmė	Rodiklio reikšmė savivaldybėje	Pokytis nuo praėjusių metų
Mokinių, lankančių ugdymo įstaiga, skaičius	661	-	35884	+8,18
Mokinių pristačiusių formą Nr. E027-1, dalis (%)	575	86,99	81,28	-1,39
Mokinių, kurių formos Nr. E027-1 formos I dalis "Fizinės būklės įvertinimas" užpildyta, dalis (%)	638	96,52	91,10	-0,55
Mokinių, kurių formos Nr. E027-1 formos II dalis "Dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas" užpildyta, dalis (%)	588	88,96	82,57	-0,45
Mokinių, galinčių dalyvauti ugdymo veikloje be jokių apribojimų, dalis (%)	570	89,34	90,18	+0,91

## 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

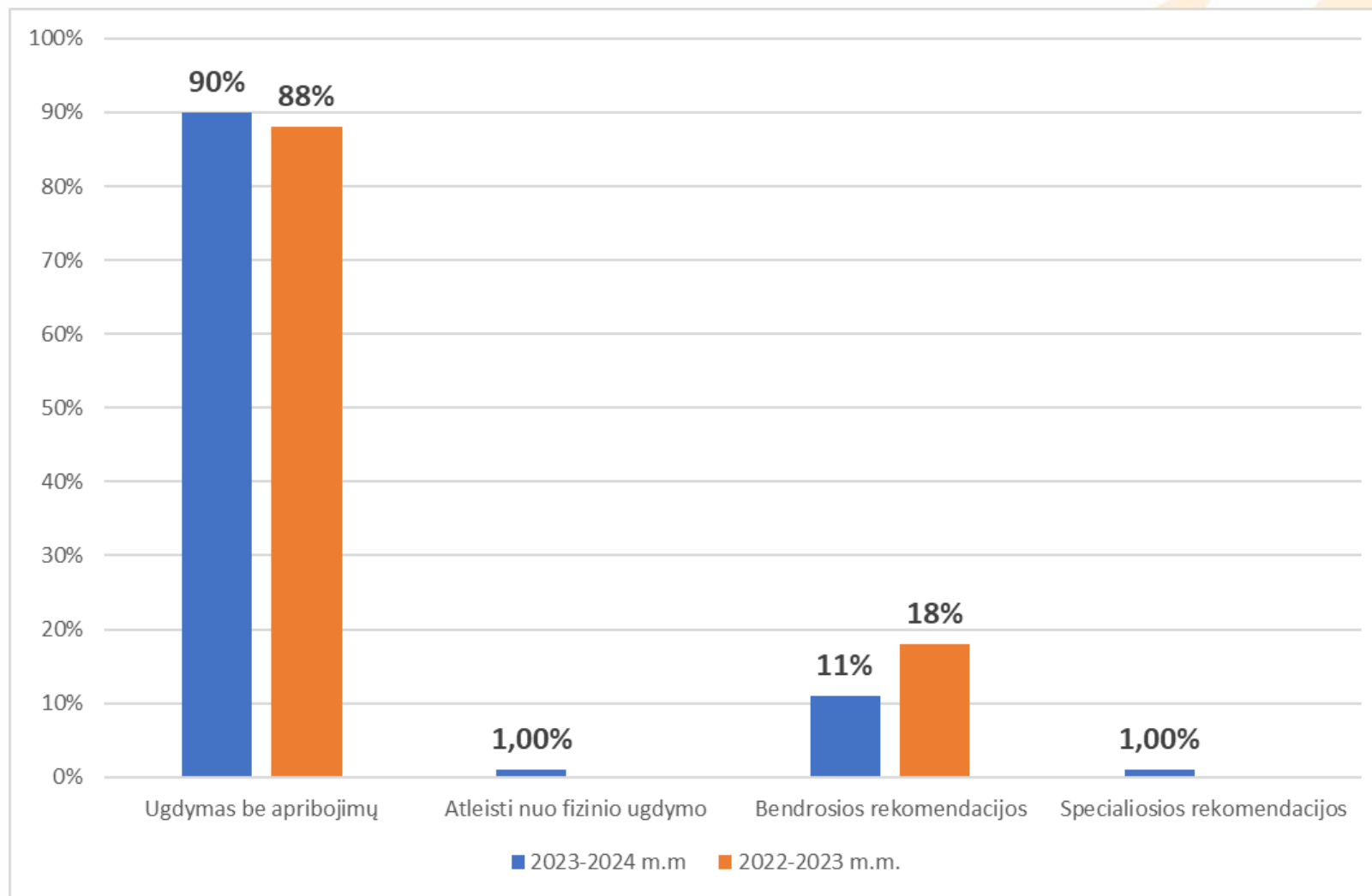
su "+" ženklu, jei reikšmė padidėjo, palyginus su praėjusiais metais

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 praėjusių metų rodiklio reikšme.



## Bendrosios ir specialiosios rekomendacijos, ugdymas be jokių apribojimų 2022-2023 m.m. ir 2023-2024 m.m.





KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

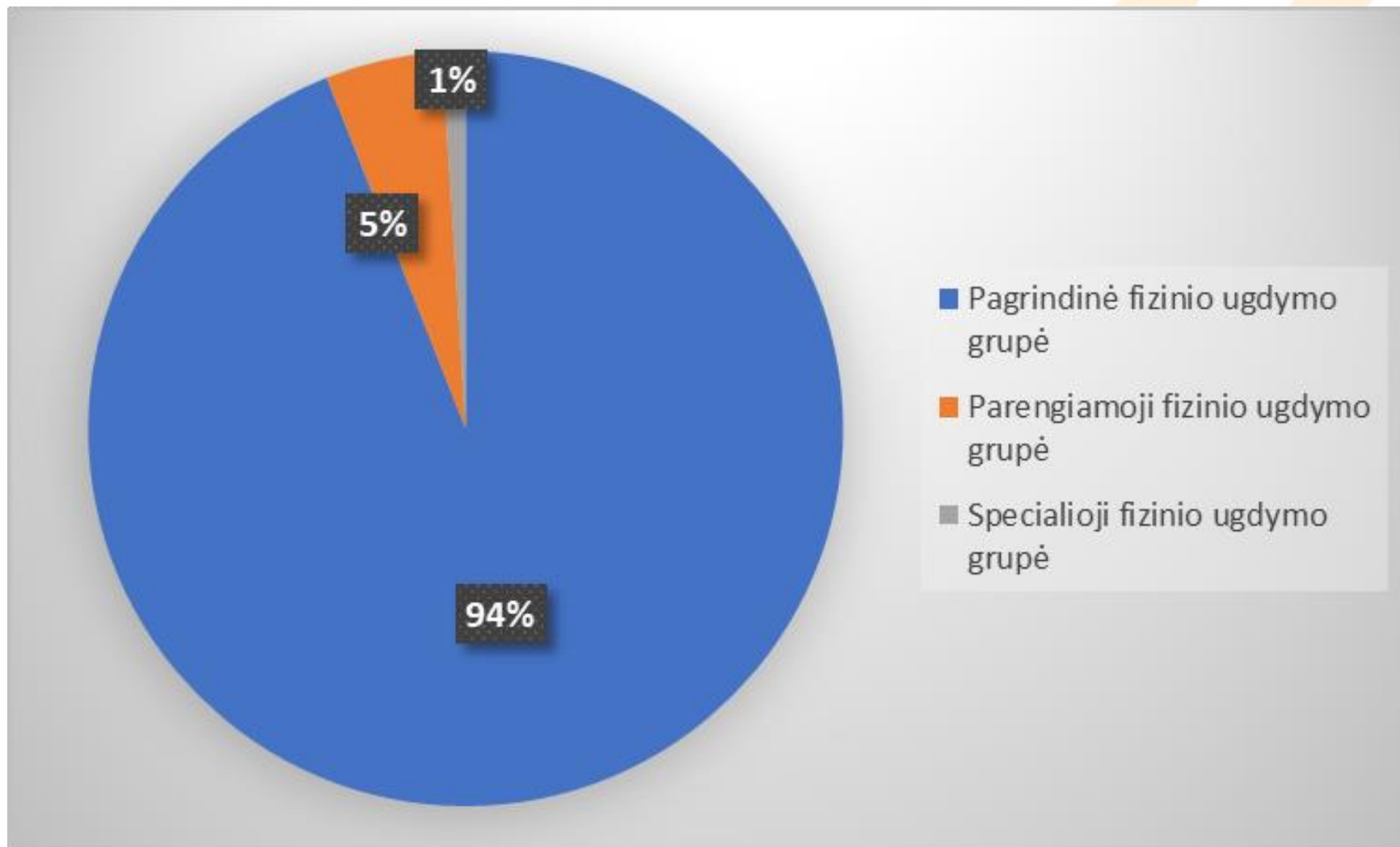
## FIZINIO UGDYMO GRUPĖS







## Fizinio ugdymo grupės 2023-2024 m.m.





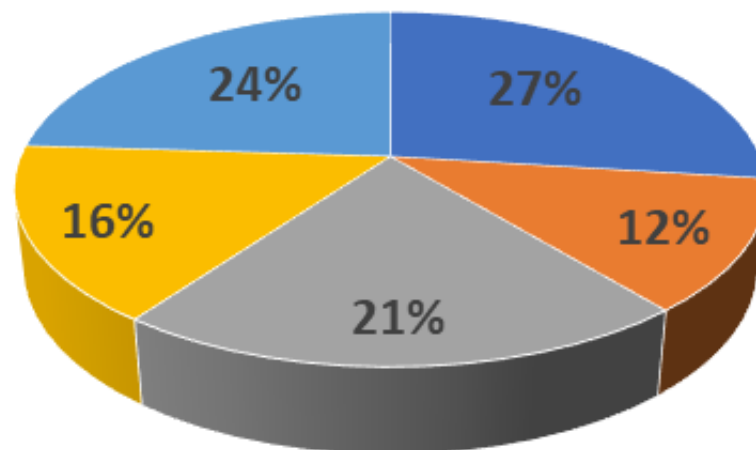
KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

## DANTŲ BŪKLĖ





## Mokinių dantų būklė



- Mokinių, turinčių labai žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)
- Mokinių, turinčių žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)
- Mokinių, turinčių vidutinį bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)
- Mokinių, turinčių aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)
- Mokinių, turinčių labai aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą, dalis (%)

*KPI ir kpi indeksos 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)

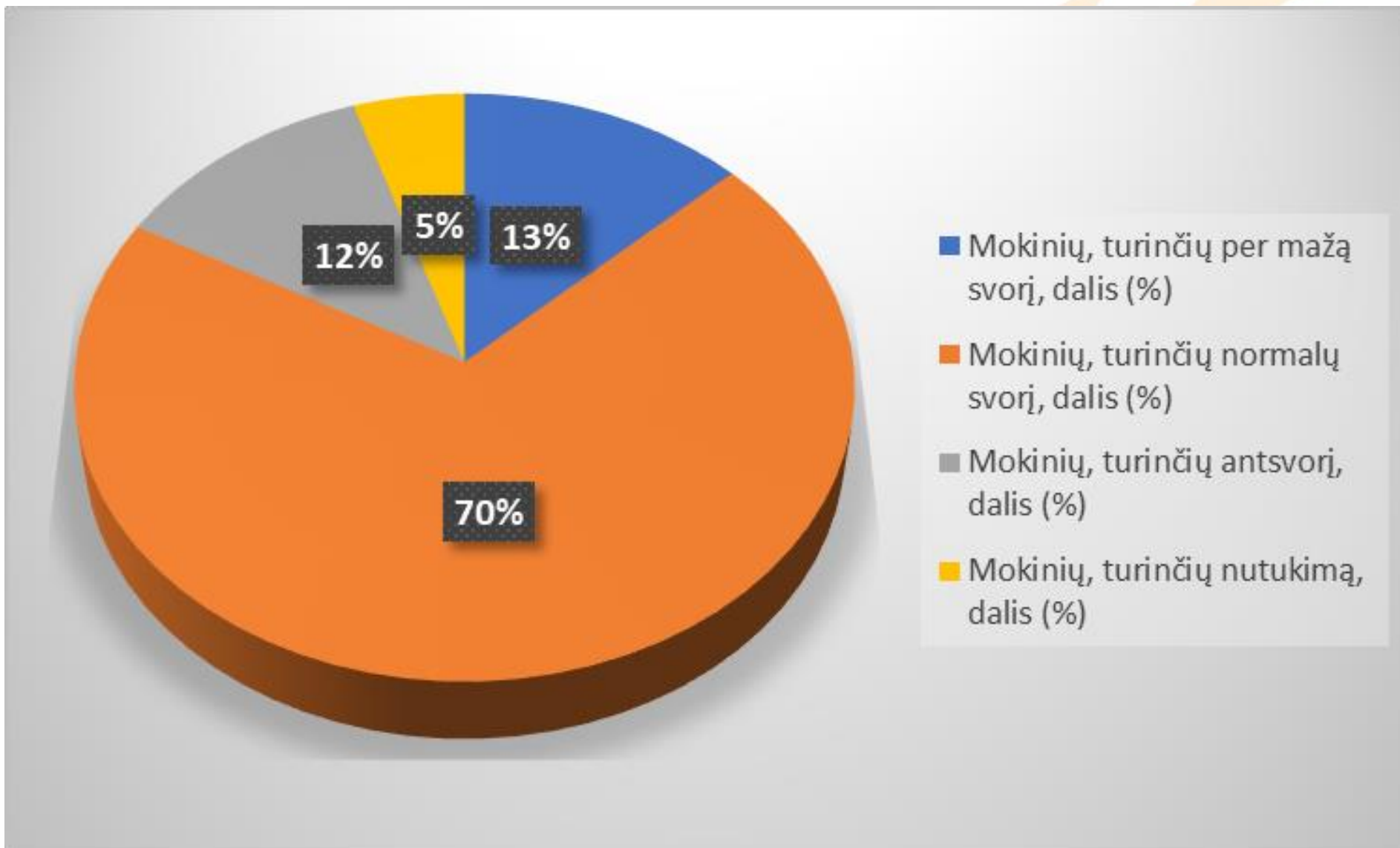


## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS REZULTATŲ SVARBA

<b>Rodiklis</b>	<b>N</b>	<b>Rodiklio reikšmė</b>	<b>Rodiklio reikšmė savivaldybėje</b>	<b>Pokytis nuo praeitų metų</b>
<b>Mokinių, turinčių per mažą svorį, dalis (%)</b>	<b>83</b>	<b>13,01</b>	<b>15,95</b>	<b>-1,06</b>
<b>Mokinių, turinčių normalų svorį, dalis (%)</b>	<b>446</b>	<b>69,91</b>	<b>64,32</b>	<b>+1,11</b>
<b>Mokinių, turinčių antsvorį, dalis (%)</b>	<b>78</b>	<b>12,23</b>	<b>12,70</b>	<b>-11,57</b>
<b>Mokinių, turinčių nutukimą, dalis (%)</b>	<b>30</b>	<b>4,70</b>	<b>4,89</b>	<b>+21,13</b>

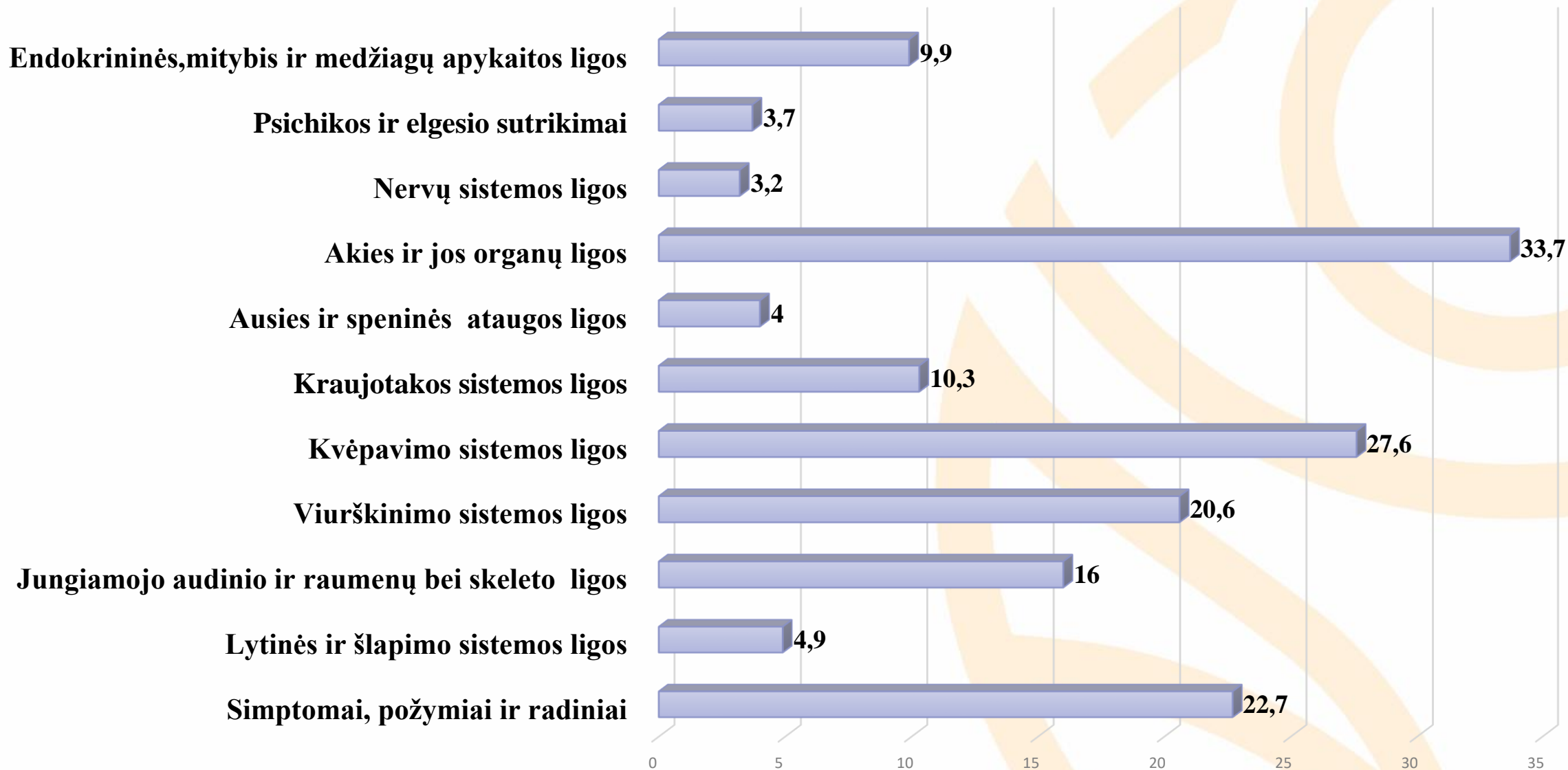


## Mokinių svorio būklė





## Mokinių sergamumas pagal ligų grupes, %





KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

## VAIKŲ SVEIKATOS ANALIZĖS REZULTATŲ SVARBA





## APIBENDRINIMAS

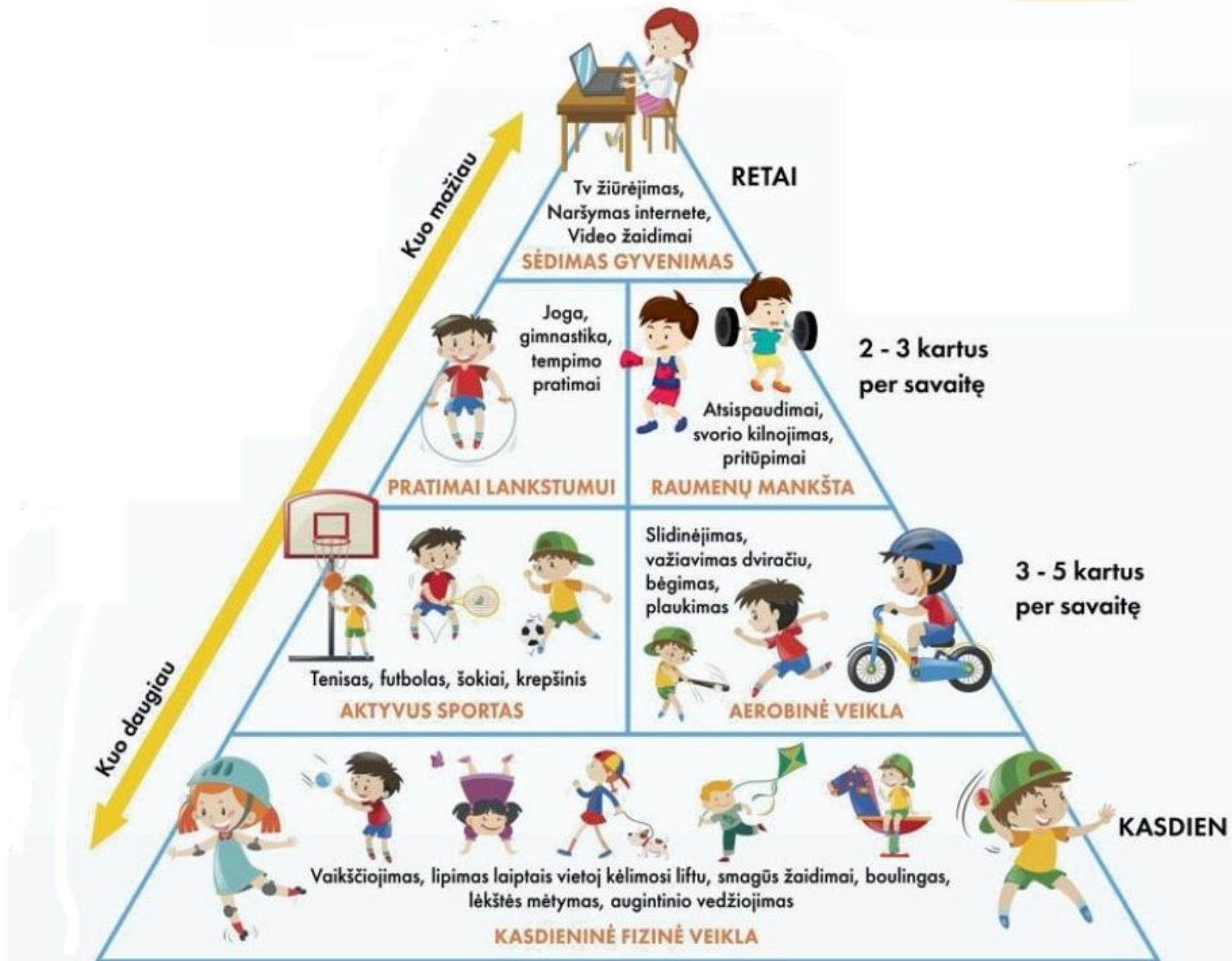
- 2023-2024 m.m. gimnazijoje mokosi 661 mokinių, profilaktiškai sveikatą pasitikrino 96,52 proc. vaikų. Dantų ir žandikaulių įvertinimą atliko 88,96 proc. mokinių. Įsigaliojus naujai Mokinio sveikatos pažymėjimo formai, nebenurodomi konkretūs vaikų organų sistemų sutrikimai, šeimos gydytojai pateikia bendras arba specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi vaikams dalyvaujant ugdymo veikloje. 11 proc. vaikų buvo nurodytos bendros, o 3 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos. Pritaikyto maitinimo prireikė 4 mokiniams.
- 2023-2024 m. m. 16,93 proc. vaikų turėjo per didelį, o 13,1 proc. mokinių – per mažą svorį.
- 2023-2024m. m. 93 proc. vaikų priskirti pagrindinei fizinio ugdymo grupei, 5 proc.- parengiamajai, o 1 proc. - specialiajai gr.

## REKOMENDACIJOS

- Svarbu gimnazijos bendruomenėje propaguoti sveiką gyvenseną, 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.

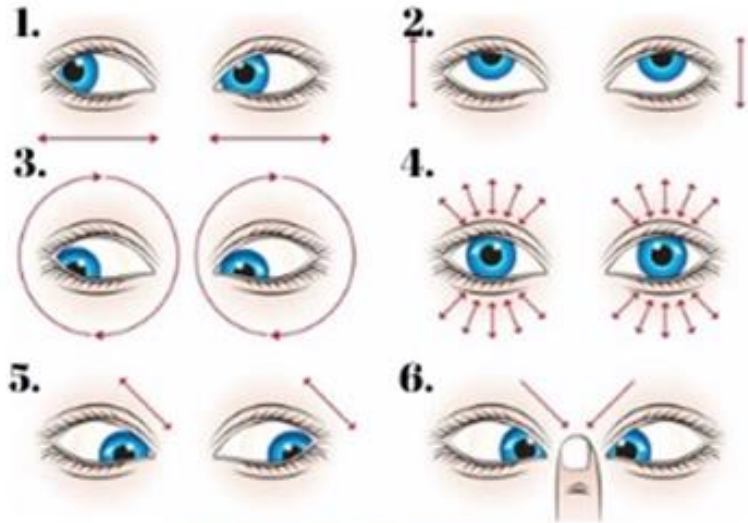
- Būtina vaikų sveikatos priežiūrą vykdyti visomis kryptimis, ypatingą dėmesį skiriant regos sutrikimų profilaktikai: tinkamai aplinkai (sėdėjimo poza, apšvietimas, laiko leidimas prie kompiuterio ir televizoriaus), pilnavertei mitybai bei profilaktiniam regėjimo tikrinimui. Inicijuoti, organizuoti, vykdyti projektus mokinių sveikatai stiprinti.



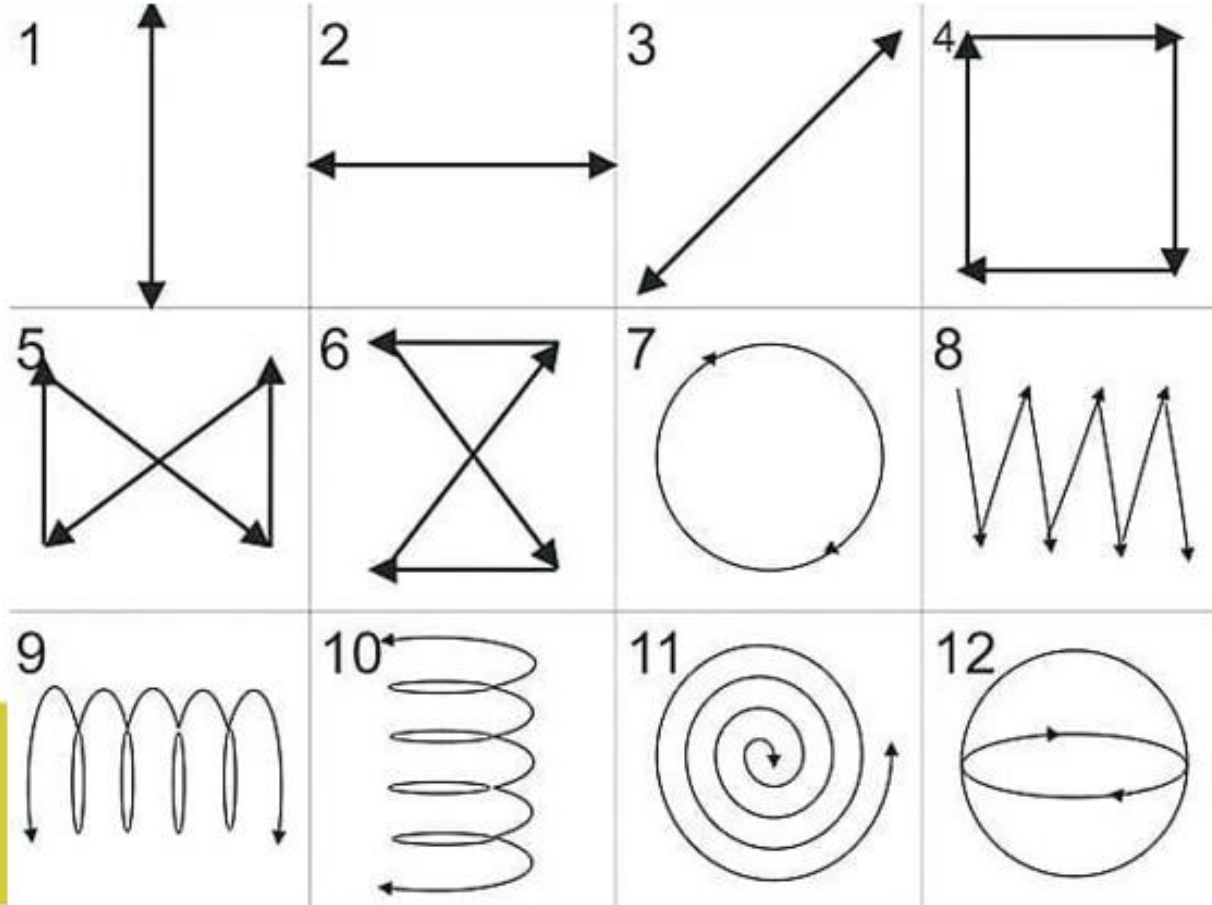


Tradicioniai regėjimą saugančios, palaikančios ir gerinančios akių mankštos veiksmingi pratimai

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 gyno vandens, nes su vandeniu iš organizmo pašalinama įvairios toksinės 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.

O  
P  
T  
I  
M  
I  
S  
T  
I  
N  
I  
S  
  
M  
Ė  
N  
U  
O

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 viltinius, bet realius tikslus šiai savaitei

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

20 Atrask džiaugsmo sprendimus užduotį, kurią atidėliojai

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 kita mėnesį suteiktų tau prasmės



KLAIPĖDOS Miesto  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

ACTION FOR HAPPINESS

Laimingasni • Geresni • Kartu



### **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)