



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

SVEIKA APLINKA – VAIKO SVEIKATOS STIPRINIMO ĮRANKIS



Dr. Jūratė Grubliauskienė

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro direktorė

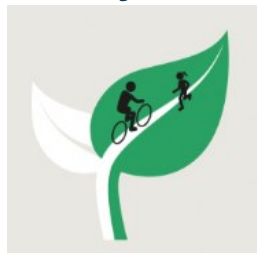
Klaipėdos universiteto, Sveikatos mokslų fakulteto docentė

Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininkė

MUS SUPANČIOS APLINKOS ĮTAKA SVEIKATAI

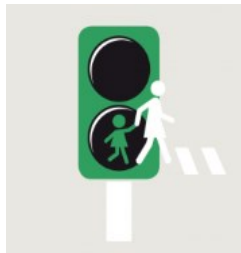
Mūsų sveikatai tiesioginę įtaką daro mus supanti aplinka - kaip joje jaučiamės ir kokias galimybes ši suteikia:

Būti fiziškai aktyviu



Žmonės labiau linkę naudotis žaliosiomis erdvėmis, jeigu jos yra tvarkingos ir lengvai pasiekiamos.

Jaustis saugiu ir užtikrintu



Tarp 5-9 metų amžiaus pėsčiųjų mirtinų ir sunkių sužalojimų labiausiai nepasiturinčiose vietose yra šešis kartus daugiau nei kitose.

Naudotis išvystyta infrastruktūra ir paslaugomis



Sudarytos sąlygos lengvai pasiekti parduotuves ir kitas svarbias vietas, gali ženkliai sumažinti vyresnių žmonių socialinę izoliaciją.

Socializuotis



Vaikai, gyvenantys skurdžiose vietovėse, devynis kartus rečiau turi galimybę naudotis žaliosiomis erdvėmis ir žaidimų vietomis.

ATSIŽVELGIANT Į TAI, TURIME:

VERTINTI APLINKĄ, KAIP ITIN SVARBŲ VEIKSNŲ MŪSŲ SVEIKATAI.



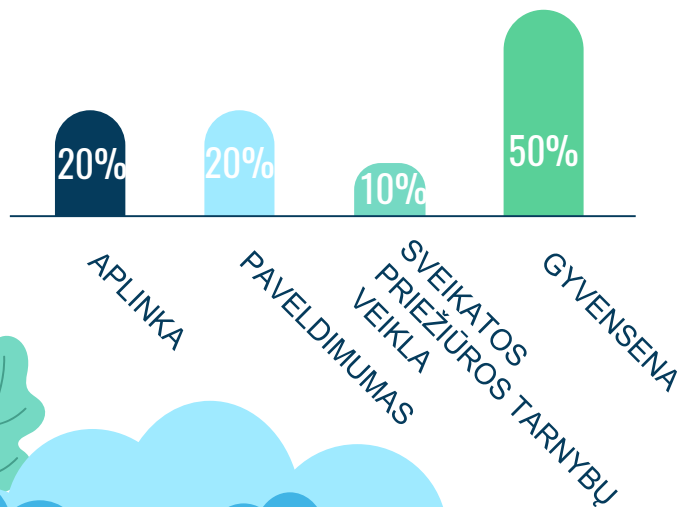
DISKUTUOTI SU VIETINĖMIS BENDRUOMENĖMIS, KAIP PAGERINTI MUS SUPANČIĄ APLINKĄ.



IDENTIFIKUOTI NAUDĄ APLINKAI IR VIETOS EKONOMIKAI.

SVEIKATĄ FORMUOJANTYS VEIKSNIAI

Mūsų sveikatai įtaką daro 4 pagrindiniai veiksniai:



- ❑ **Paveldimumą** mažai galima paveikti patiems;
- ❑ **Sveikatos priežiūros sistema**, jeigu yra orientuota teikti gydymo paslaugas, taip pat nedaug prisideda gerinant visuomenės sveikatą;
- ❑ Taigi, gerinant gyventojų sveikatą, pagrindinį vaidmenį vaidina sveikatą stiprinanti (arba ją žalojanti) **aplinka** bei **gyvensena**.

APLINKOS ĮTAKA SVEIKATOS STIPRINIMUI

- Paskutiniaisiais dešimtmečiais stebimi gyvensenos pokyčiai, susiję su industrializacija, urbanizacija ir ekonomikos vystymusi, turi neigiamą poveikį asmens sveikatai;
- Daugumoje išsivysčiusių šalių pagrindinės gyventojų sveikatos problemos susijusios su **nejudriu gyvenimo būdu, nesveika mityba, padidėjusio rūkymo ir alkoholio vartojimu**;
- **Sveikatos stiprinimas** yra procesas, leidžiantis žmonėms kontroliuoti ir gerinti savo sveikatą. Sveikata yra suprantama teigiamai, ji pabrėžia socialinius bei asmeninius išteklius ir fizinius gebėjimus. Todėl sveikatos stiprinimas, apima sveiką gyvenimo būdą ir bendrą gerovę.

SVEIKATOS STIPRINIMO PROCESAI



SVEIKOS GYVENSENOS
SKATINIMAS

...


SVEIKATOS PASLAUGŲ
PRIEINAMUMO
GERINIMAS

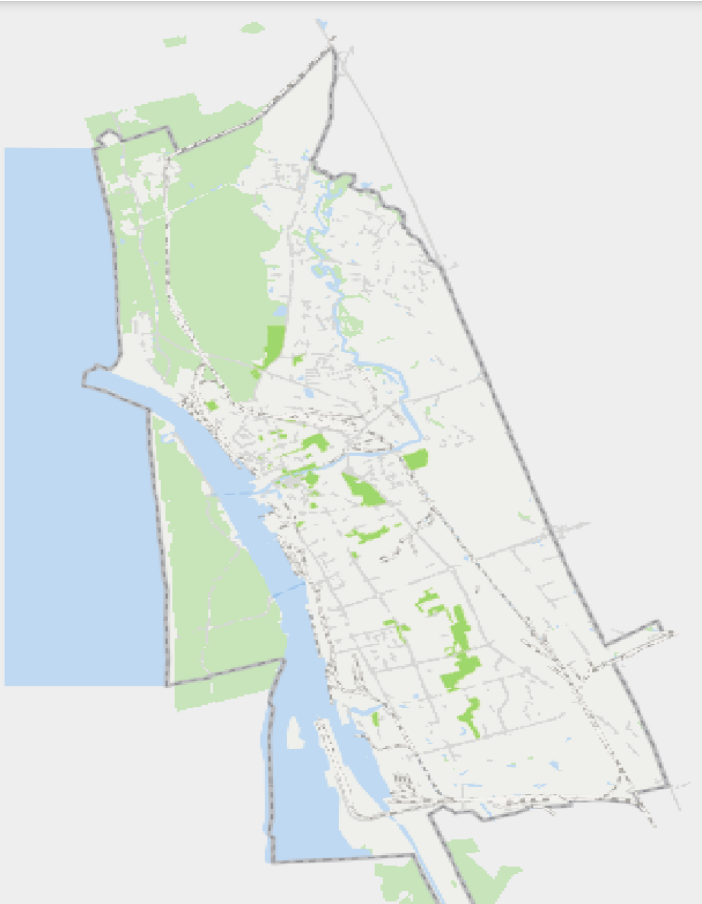
...

APLINKOS, KURIOJE
SVEIKAS
PASIRINKIMAS
TAMPA LENGVIAUSIU
PASIRINKIMU,
KŪRIMAS

...

MOKYMAS APIE
SVEIKATOS
IŠSAUGOJIMĄ IR
SVEIKATOS
PALAIKYMAS





Iki 2030 m. planuojami pasiekti rodikliai:

- ❑ Numatomi intensyviai naudojami želdynai užims 707,5 ha (miesto plotas 9797,92 ha);
- ❑ Klaipėdos mieste vienam gyventojui (2030 m. planuojamas gyventojų skaičius 140,0 tūkst.) privalomųjų miesto struktūros želdynų turėtų tekti apie 50,5 m². Perspektyvinis rodiklis kiekybiniu požiūriu du kartus didesnis nei normatyvinis;
- ❑ Planuojama žaliųjų plotų sistema užims 28,9 proc. miesto teritorijos ploto;
- ❑ Žaliųjų plotų sistemoje vyrauja miškų ir miškingų teritorijų zonos, joms tenka 15,1 proc. miesto ploto, bendro naudojimo erdvių, atskirųjų želdynų zonų neženkliai mažesnė (13,98 proc. miesto ploto).

...

**Sveika aplinka – vaiko
sveikatos stiprinimo įrankis.
Klaipėdos visuomenės
sveikatos biuro veiklos
pavyzdžiai.**



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ FIZINIAM AKTYVUMUI (1)

- NEFORMALIAUS SVEIKATOS UGDYMO KONKURSAS „JUDRIAUSIAS DARŽELIS“



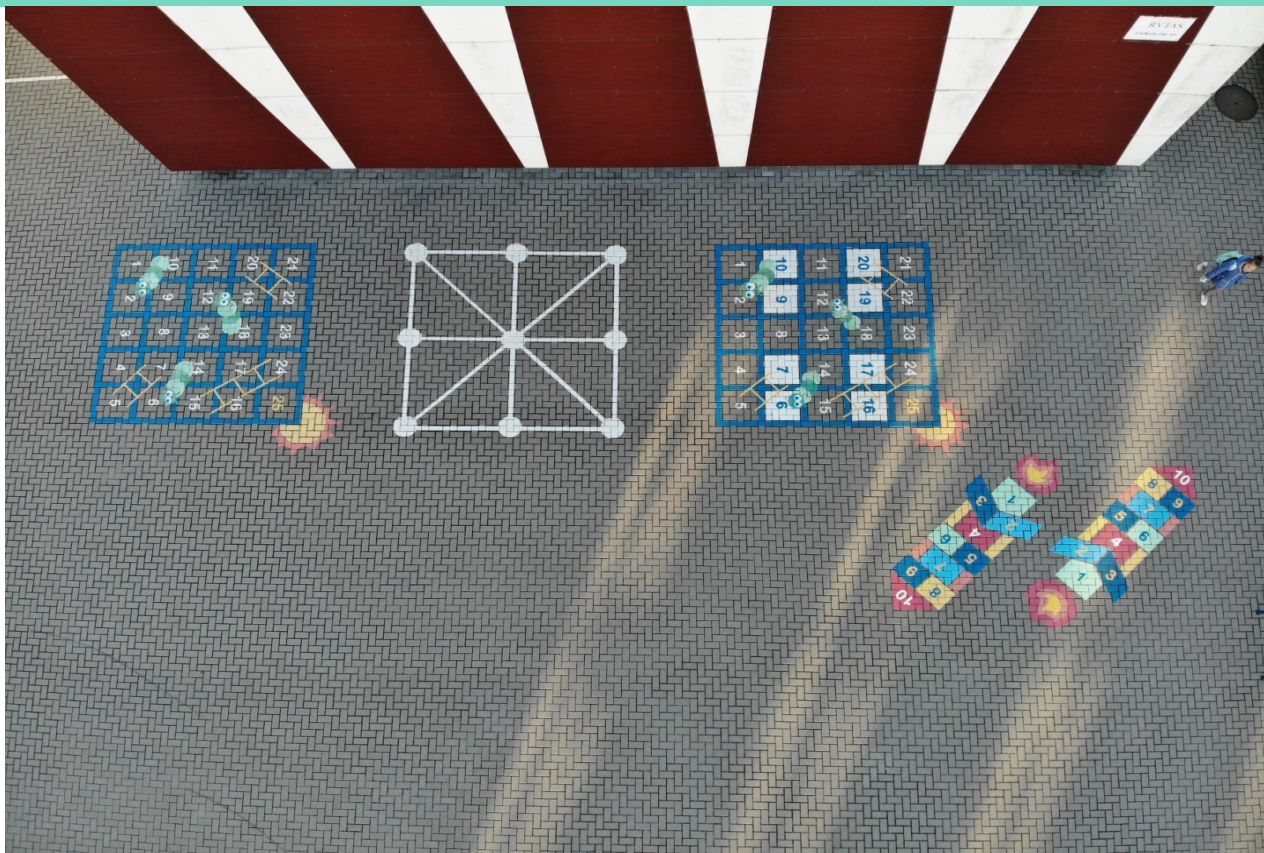
SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ FIZINIAM AKTYVUMUI (2)

- MOKINIŲ NEFORMALIAUS SVEIKATOS UGDYMO KONKURSAUS „KLAIPĖDOS SVEIKIAUSIA MOKYKLA“



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ FIZINIAM AKTYVUMUI (3)

➤ JUDRIOS PERTRAUKOS



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ FIZINIAM AKTYVUMUI (4)

➤ KITOS SVEIKATOS BIURO SPECIALISTŲ VYKDOMOS VEIKLOS:

- ❑ šiaurietiškojo vaikščiojimo užsiėmimai;
- ❑ *Trikke* paspirtukų užsiėmimai;
- ❑ plokščiapadystės profilaktikos mankštos;
- ❑ ir kt.



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ FIZINIAM AKTYVUMUI (5)

➤ KITOS SVEIKATOS BIURO SPECIALISTŲ VYKDOMOS VEIKLOS



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ TINKAMAI MITYBAI (1)

- UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA SVEIKOS MITYBOS TEMA – PASKAITOS, PRAKTINĖS EDUKACIJOS, PROTMŪŠIAI, ATMINTINŲ DIENŲ MINĖJIMAS



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ TINKAMAI MITYBAI (2)

- UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA SVEIKOS MITYBOS TEMA - SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS PLĖTOJIMAS



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOJE

➤ NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA UGDYMO ĮSTAIGOSE - IŠTYRIMAS DĖL NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ PAPLITIMO



I ETAPAS

...

APLINKOS
TESTAVIMAS



II ETAPAS

...

TESTAVIMO
REZULTATŲ
PRISTATYMAS
BENDRUOMENEI



III ETAPAS

...

PREVENČINIS
DARBAS SU
POLICIJOS
PAREIGŪNAIS

- Testavimas Klaipėdos m. ugdymo įstaigose pradėtas vykdyti 2012 m. ir iki 2021 m. įvykdytas tris kartus;
- Testavimas atliekamas naudojant universalius narkotikų testus, skirtus paplitusioms narkotinėms medžiagoms aptikti ir identifikuoti.

SVEIKOS APLINKOS REIKŠMĖ PSICHOLOGINEI SVEIKATAI (1)

➤ PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS GERINIMAS UGDYMO ĮSTAIGOSE

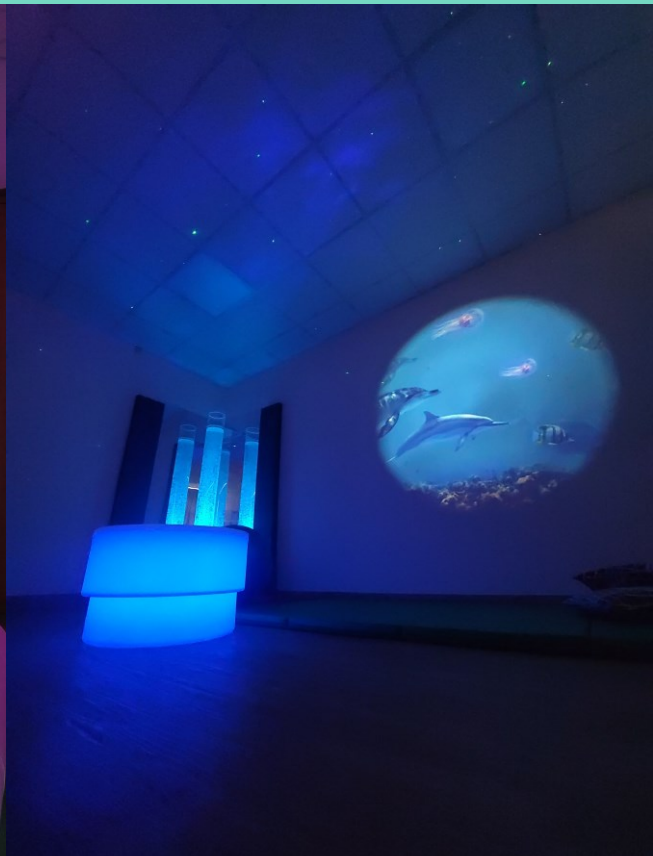
Sveikatos biuro specialistų vykdomos veiklos:

- ❑ paskaitos/ praktinės edukacijos patyčių, streso valdymo ir kt. temomis;
- ❑ atmintinų dienų minėjimas;
- ❑ konsultacijos (su ugdymo įstaigoje dirbančiais specialistais, JPSPP koordinatoriumi ir kt.);
- ❑ sensorinių erdvių integravimas į ugdymo aplinką.



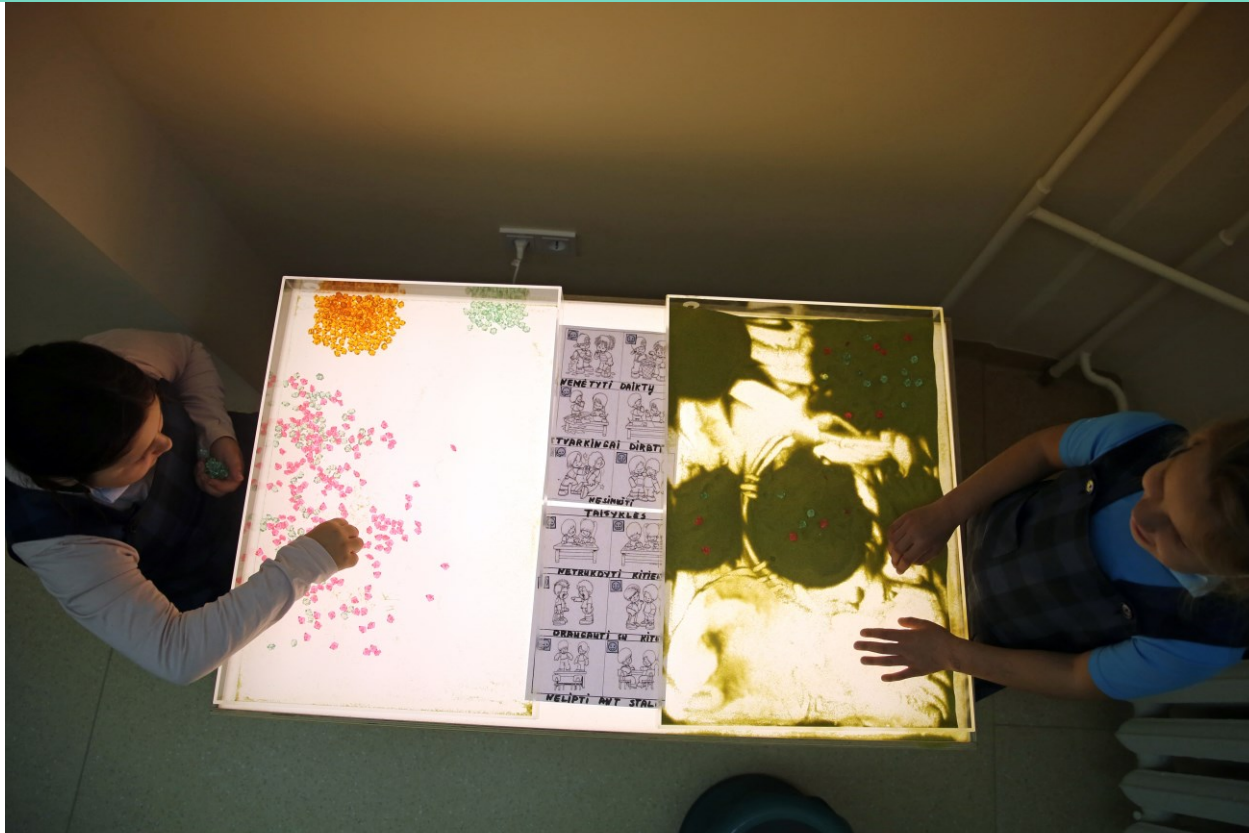
SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ PSICHOLOGINEI SVEIKATAI (2)

- SENSORINIŲ ERDVIŲ INTEGRAVIMAS Į UGDYMO APLINKĄ



SVEIKOS APLINKOS REIKŠMĖ PSICHOLOGINEI SVEIKATAI (3)

- SENSORINIŲ ERDVIŲ INTEGRAVIMAS Į UGDYMO APLINKĄ



SVEIKOS APLINKOS REIKŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (1)

- UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA APLINKOS SAUGOJIMO TEMA – PASKAITOS, PROTMŪŠIAI, PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (2)

ORO UŽTERŠTUMO STEBĖJIMAS

- ❑ Sveikatos biuro specialistai nuolat stebi oro užterštumo rodiklius mieste;
- ❑ Mieste oro kokybės matavimo stotelėms fiksuojant kietųjų dalelių paros normos viršijimą yra siunčiamos rekomendacijos Klaipėdos miesto ugdymo įstaigoms dėl vaikų sveikatos tausojimui skirtų priemonių ėmimosi:

- atsisakyti aktyvių sportinių užsiėmimų lauke;
- esant labai aukštam oro užterštumo indeksui būnant patalpose neatidarinti langų.

ORO TARŠOS ĮTAKA SVEIKATAI



Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, padidėjęs oro užterštumas kietosiomis dalelėmis daro įtaką sergamumo kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių ligomis didėjimui. Kietosios dalelės absorbuoja toksines medžiagas bei mikroorganizmus ir perneša juos į giltesnius kvėpavimo takus, o tai gali sukelti lėtinius apsinuodijimus, alergines organizmo reakcijas, kvėpavimo organų ligas – bronchitą, bronchinės astmos priepuolius, plaučių ligas ir mirtį nuo šių ligų. Užterštumas kenkia visų žmonių sveikatai, tačiau jautriausi yra vyresnio amžiaus žmonės, kūdikiai bei asmenys, sergantys bronchine astma ir lėtomis lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis.

ESANT PADIDĖJUSIAI TARŠAI KIETOSIOMIS DALELĖMIS PATARIAMA:

- pasistenkite išvykti iš miesto
- ribokite buvimo lauke laiką
- būnant patalpose neatidarinkite langų
- vaikščiodikite atokiau nuo didžiųjų miesto gatvių
- dėvėkite vienkartinės medicininės kaukes
- atsisakykite intensyvesnio fizinio krūvio, pasivaikščiojimų lauke
- pajūkite sveikatos sutrikimus, kreipkitės į gydymo įstaigą

UŽTERŠTUMO KIETOSIOMIS DALELĖMIS KONCENTRACIJOS LYGIO REIŠMĖS:

- Labai žemas arba žemas** – oro kokybė gera; galite mėgautis švariu oru.
- Vidutinis** – jautrios gyventojų grupės (vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, neįdiečios moterys) turėtų vengti ilgenuo pasivaikščiavimo ar kitos aktyvesnės veiklos prie intensyvaus eismo gatvių sankryžų.
- Aukštas** – aktyviai veikla atvirame ore gali užsimiti tik visiškai sveiki žmonės; siekiant išvengti dar didesnio oro užterštumo, rekomenduojama nevažiuoti savu automobiliu, patariamai naudotis viešuoju transportu.
- Labai aukštas** – stenkitės kuo mažiau būti atvirame ore; būdami patalpose, neatidarykite langų, pajūte sveikatos sutrikimus, kreipkitės į gydytoją.

SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (3)

ORO UŽTERŠTUMO STEBĖJIMAS

- ❑ Mieste oro kokybės matavimo stotelėms fiksuojant kietųjų dalelių paros normos viršijimą yra siunčiamos rekomendacijos Klaipėdos miesto ugdymo įstaigoms dėl vaikų sveikatos tausojimui skirtų priemonių ėmimosi:
 - rizikos grupės asmenims būti toliau nuo numanomų taršos šaltinių;
 - vaikščioti toliau nuo judrių miesto gatvių;
 - lauke būnant ilgiau, dėvėti medicinines veido kaukes ar respiratorius;
 - naudotis viešuoju transportu.

ORO TARŠOS ĮTAKA SVEIKATAI



Kietųjų dalelių koncentracija realiu laiku galima stebėti www.gamta.lt

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, padidėjęs oro užterštumas kietosiomis dalelėmis daro įtaką sergamumo kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių ligomis didėjimui. Kietosios dalelės absorbuoja toksines medžiagas bei mikroorganizmus ir perneša juos į giltesnius kvėpavimo takus, o tai gali sukelti lėtinius apsinuodijimus, alergines organizmo reakcijas, kvėpavimo organų ligas – bronchitą, bronchinės astmos priepuolius, plaučių ligas ir mirtį nuo šių ligų. Užterštumas kenkia visų žmonių sveikatai, tačiau jautriausi yra vyresnio amžiaus žmonės, kūdikiai bei asmenys, sergantys bronchine astma ir lėtomis lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis.

ESANT PADIDĖJUSIAI TARŠAI KIETOSIOMIS DALELĖMIS PATARIAMA:

- pasistenkite išvykti iš miesto
- ribokite buvimą lauke laika
- būnant patalpose neatidarinėkite langų
- vaikščiokite atokiau nuo didžiųjų miesto gatvių
- dėvėkite vienkartinės medicininės kaukes
- atsisakykite intensyvesnio fizinio krūvio, pasivaikščiojimų lauke
- pajutus sveikatos sutrikimus, kreipkitės į gydymo įstaiga

UŽTERŠTUMO KIETOSIOMIS DALELĖMIS KONCENTRACIJOS LYGIO REIŠMĖS:

- Labai žemas arba žemas** – oro kokybė gera; galite mėgautis švariu oru.
- Vidutinis** – jautrios gyventojų grupės (vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, neįsichios moterys) turėtų vengti ilgenu pasivaikščiavimo ar kitos aktyvesnės veiklos prie intensyvaus eismo gatvių sankryžų.
- Aukštas** – aktyvia veikla atvirame ore gali užsimiti tik visiškai sveiki žmonės; siekiant išvengti dar didesnio oro užterštumo, rekomenduojama nevažiuoti savu automobiliu, patariamą naudotis viešuoju transportu.
- Labai aukštas** – stenkitės kuo mažiau būti atvirame ore; būdami patalpose, neatidarykite langų, pajute sveikatos sutrikimus, kreipkitės į gydytoja

SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (4)

- KITA UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA SVEIKOS APLINKOS TEMA - PAMOKOS LAUKE



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (5)

- KITA UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA SVEIKOS APLINKOS TEMA - PAMOKOS LAUKE



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (6)

- KITA UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA SVEIKOS APLINKOS TEMA - POILSIO ZONOS



SVEIKOS APLINKOS REIŠMĖ GYVENIMO KOKYBEI (7)

➤ KITA UGDYMO ĮSTAIGOSE VYKDOMA VEIKLA SVEIKOS APLINKOS TEMA – DALYVAVIMAS SVEIKATĄ STIPRINANČIŲ MOKYKLŲ TINKLO VEIKLOJE

- **Sveikatą stiprinančios mokyklos tikslas** – stiprinti mokinių ir kitų mokyklos bendruomenės narių fizinę, protinę, dvasinę sveikatą, gilinti sveikatos žinias bei formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, bendromis mokytojų, medikų, šeimos bei visuomenės pastangomis kurti integruotą, visa apimančią sveikatos stiprinimo sistemą bei sveikatai palankią aplinką.



➤ **NAUJIENA KLAIPĖDOS MIESTE – DARBO GRUPIŲ SUKŪRIMAS UGDYMO ĮSTAIGOSE, KOORDINUOJANČIŲ TAM TIKRAS POVEIKIO SRITIS**



Savirūpos planas ir pirmoji pagalba



Užkrečiamosios ligos ir burnos sveikata



Psichinės sveikatos/
priklausomybių
prevencija



Fizinis aktyvumas



Maitinimo
organizavimas
ikimokyklinio ugdymo
įstaigose



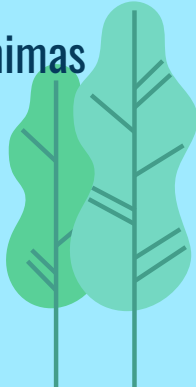
Maitinimo
organizavimas bendrojo
ugdymo įstaigose



Stebėseną ir
projektai



Viešinimas





Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda



Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt



www.facebook.com/biuras



www.instagram.com/klaipedosvsb