



# METINĖ VADOVO ATASKAITA 2018

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

---

## TURINYS

I. APIE VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURĄ _____	3
Bendra informacija _____	3
Organizacinė veikla _____	3
II. BIURO ETATŲ STRUKTŪRA _____	4
III. BIURUI SKIRTŲ ASIGNAVIMŲ PANAUDOJIMAS _____	5
IV. BIURO VEIKLOS PAGAL VEIKLOS SRITIS _____	7
Visuomenės sveikatos priežiūra Vilniaus miesto ir rajono savivaldybėse _____	9
Visuomenės sveikatos stiprinimas Vilniaus miesto ir rajono savivaldybėse _____	10
Veiklos, skirtos vaikams ir paaugliams _____	10
Veiklos, skirtos darbingo amžiaus žmonėms _____	14
Veiklos, skirtos senjorams _____	24
Visuomenės sveikatos stebėseną _____	26
V. PAPILDOMOS BIURO VEIKLOS _____	28

# I. APIE VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURĄ

## Bendra informacija

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau - Biuras), kurio savininkas ir steigėja yra Vilniaus miesto savivaldybė, veikia nuo 2008 metų rugsėjo 8 d. Nuo 2013 m. lapkričio 20 d. Biuro patalpos yra Užupyje, Polocko g. 12-2, kurias panaudos teise iki 2020 m. lapkričio 18 d. yra suteikusi Vilniaus miesto savivaldybė.

Nuo 2018 m. gegužės 17 d. Biurui vadovauja direktorė Guoda Ropaitė-Beigė. Iki nurodytos datos, laikinu vadovu buvo paskirtas VšĮ Centro poliklinikos direktorius Kęstutis Štaras.

## Organizacinė veikla

Pagrindinė Biuro veiklos sritis - Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamų Savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų organizavimas ir teikimas fiziniams ir juridiniams asmenims Vilniaus miesto savivaldybės teritorijoje, taip pat kelių savivaldybių teritorijoje, jeigu taip yra nustatyta Biuro steigėjo ir kitų savivaldybių sudarytose sutartyse. 2018 m. Biuras visuomenės sveikatos priežiūros veiklas pagal bendradarbiavimo sutartį taip pat vykdė Vilniaus rajono savivaldybės teritorijoje. Visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų organizavimą bei teikimą Vilniaus rajono savivaldybėje pagal bendradarbiavimo sutartį Biuras vykdo nuo 2012 m. bendrojo ugdymo įstaigose ir nuo 2015 m. - ikimokyklinio ugdymo įstaigose.

Biuro veikla vykdoma šiomis kryptimis:

1. **vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūra** - vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo bei priežiūros priemonių organizavimas ir įgyvendinimas koordinuojant visuomenės sveikatos priežiūros specialistų dirbančių ikimokyklinio ugdymo įstaigose, bendrojo lavinimo bei profesinėse mokyklose veiklą;
2. **visuomenės sveikatos stiprinimas** - apima visuomenės sveikatos stiprinimą Savivaldybės bendruomenėje: visuomenės sveikatos mokymų organizavimas, sveikos gyvensenos formavimas, propagavimas ir nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažinimas bei visuomenės, valdymo ir vykdančiųjų institucijų informavimas ir konsultavimą visuomenės sveikatos klausimais;
3. **visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringas)** - tikslingai organizuotas ir sistemingai atliekamas visuomenės sveikatos būklės ir ją veikiančių fizinės aplinkos, psichosocialinių ir gyvensenos rizikos veiksnių duomenų rinkimas, kaupimas, apdorojimas, saugojimas, analizė ir vertinimas.

## II. BIURO ETATŲ STRUKTŪRA

1 lentelė. Biuro etatų struktūra.

Eil. Nr.	Biuro specialistai	Patvirtintų pareigybių skaičius	Užimtų pareigybių skaičius	Fizinių asmenų pagal amžiaus grupes skaičius			
				Iki 44 metų amžiaus	45-54 metų amžiaus	Daugiau nei 54 metų amžiaus	Iš viso
1.	Direktorius	1	1	1	-	-	1
2.	Direktoriaus pavaduotojas	1	1	1	-	-	1
3.	Bendrojo ir ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus vedėjai	2	2	1	1	-	2
4.	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, vykdamasis visuomenės sveikatos priežiūrą ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose mokinių, ugdomų pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas	148	119	68	52	66	186
5.	Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus vedėjas	1	1	1	-	-	1
6.	Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistas	33,50	15,25	17	-	-	17
7.	Visuomenės sveikatos stebėsenos skyriaus vedėjas	1	1	1	-	-	1
8.	Visuomenės sveikatos stebėsenos skyriaus specialistas	6	2	1	1	-	2
9.	Bendrujų reikalų skyriaus vedėjas	1	1	1	-	-	1
10.	Bendrujų reikalų skyriaus specialistai	10,50	9	8	2	-	10
11.	Buhalterinės apskaitos skyriaus vedėjas-vyriausiasis buhalteris	1	1	-	1	-	1
12.	Buhalterinės apskaitos skyriaus buhalteriai	2	2	-	1	1	2

### III. BIURUI SKIRTŲ ASIGNAVIMŲ PANAUDOJIMAS

Strateginį tikslą įgyvendinančios programos ir valstybės biudžeto bei savivaldybių biudžetų finansinių rodiklių patvirtinimo įstatyme patvirtintų asignavimų panaudojimas.

2 lentelė. Biurui skirtų asignavimų panaudojimas.

Programos kodas	Lėšų šaltinis	Programos pavadinimas	Asignavimų panaudojimas (tūkst. Eur)			
			Asignavimų planas	Asignavimų planas*, įskaitant patikslinimus ataskaitiniam laikotarpiui	Panaudota asignavimų	Panaudota asignavimų nuo asignavimų, nurodytų asignavimų plane, įskaitant patikslinimus ataskaitiniam laikotarpiui, dalis (proc.)**
1	2	3	4	5	6	7
03.01.04.03	VM SAM priežiūra	Plėtoti sveiką gyvenseną ir stiprinti mokinių sveikatos įgūdžius ugdymo įstaigose	1249,3	1249,3	1249,3	100
03.01.04.03	VM SAM st.st.	Visuomenės sveikatos stiprinimas. Užtikrinti visuomenės sveikatos stebėseną ir stiprinimą savivaldybėse	300,9	300,9	300,9	100
6	VR SAM pr.	Plėtoti sveiką gyvenseną ir stiprinti mokinių sveikatos įgūdžius ugdymo įstaigose	320,1	320,1	320,1	100
6	VR SAM st.st.	Stiprinti sveikos gyvensenos įgūdžius bendruomenėse bei vykdyti visuomenės sveikatos stebėseną savivaldybėse	149,4	149,4	149,4	100
03.01.04.03	VM SAV Biuro išlaikymas	Biuro išlaikymas	250,7	250,7	250,7	100
6	VR SAV lėšos specialistų DU ir kt. paslaugos	Viešųjų sveikatos paslaugų kokybės gerinimo programa	47,4	47,4	47,4	100
5	VR SAV projektas	Visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa	4,4	4,4	4,4	100

5	VR SAV projektas	Visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa	2,2	2,2	2,2	100
5	VR SAV projektas	Visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa	3,5	3,5	3,5	100
8	VR SAV projektas	Vilniaus rajono savivaldybės smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir pagalbos teikimo nukentėjusiems 2018-2020 metų programa	10,7	10,7	7,3	68
30.10.101.	VM SAV projektas (saviž. prev.)	Sveikos gyvensenos politikos formavimas. Sveikatos apsaugos, užkrečiamų ir psichikos sveikatos prevencijos programų įgyvendinimas	167,0	167,0	161,8	97
3010505	VM SAV projektas	Pasaulio sveikatos dienų renginių organizavimas ir rėmimas	21,0	21,0	20,0	95
Iš viso:			2526,6	2526,6	2517,0	99

\* Jeigu asignavimų plane, įskaitant patikslinimus ataskaitiniam laikotarpiui, asignavimai didėja ar mažėja daugiau nei 5 proc. lyginant su asignavimais, nurodytais asignavimų plane, to priežastys trumpai paaiškinamos po lentele. Paaiškinimai pateikiami dėl patikslintų asignavimų programos lygiu.

\*\* Jeigu asignavimų panaudojimo procento nuokrypiai viršija 10 proc., jie ir jų priežastys trumpai paaiškinami po lentele.

## IV. BIURO VEIKLOS PAGAL VEIKLOS SRITIS

### Visuomenės sveikatos priežiūra Vilniaus miesto ir rajono savivaldybėse

2018 m. Vilniaus miesto savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigose visuomenės sveikatos priežiūrą vykdė 82 visuomenės sveikatos priežiūros specialistai (toliau - VSPS), bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose - 96 VSPS. Atitinkamai, Vilniaus rajono savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigose visuomenės sveikatos priežiūrą vykdė 11 VSPS, bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose - 23 VSPS. Jų vykdomos veiklos tikslas - vaikų sveikatos stebėseną ir sveikatos stiprinimas.

Atsižvelgus į vaikų sveikatos sutrikimų padėtį, žinių apie sveikatos išsaugojimą lygį, sveikatos stiprinimo būdus bei praktinį žinių pritaikymo poreikį, 2018 m. VSPS vykdytos sveikatos ugdymo ir mokymo veiklos buvo skirtos užkrečiamųjų ligų prevencijai, burnos higienai, sveikos mitybos ir nutukimo prevencijai, fizinio aktyvumo skatinimui, lytiškumo ugdymui, traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijai, kitiems sveikatos saugos ir stiprinimo bei bendriesiems sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos klausimams, saugiam elgesiui namuose, gatvėje, mokykloje.

Visuomenės sveikatos priežiūros veiklą vykdančios VSPS pagal su ugdymo įstaigomis suderintus Visuomenės sveikatos priežiūros veiklos planus, savarankiškai ir pasitelkdami ugdymo įstaigos bendruomenes, dalyvavo įgyvendinant Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą, Biuro parengtus projektus, kitas sveikatos ugdymo veiklas. Ikimokyklinio ugdymo įstaigose Vilniaus mieste organizuoti 2435 renginiai, kuriuose dalyvavo 60514 vaikų, tėvų, pedagogų, o bendrojo ugdymo įstaigose suorganizuota 5800 renginių, kuriuose dalyvavo 183958 vaikai, tėvai ir pedagogai. Vilniaus rajone ikimokyklinio ugdymo įstaigose buvo prarastas 581 renginys, kur dalyvavo 9391 vaikas, tėvas ar pedagogas, o bendrojo ugdymo įstaigose vyko 1710 renginių, kuriuose dalyvavo 42008 vaikai, tėvai bei pedagogai. Bendradarbiaujant su ugdymo įstaigų bendruomenėmis, VSPS nepertraukiamai dalyvavo mokyklų vaiko gerovės komisijų veikloje.

Vykdydami visuomenės sveikatos priežiūros veiklą Vilniaus mieste, VSPS ikimokyklinio ugdymo įstaigose suteikė 4342 konsultacijas (1277 mokiniams, 1002 mokinių tėvams, 2063 darbuotojams), bendrojo ugdymo įstaigose ir profesinio mokymo įstaigose 44324 konsultacijas (29865 mokiniams, 7210 mokinių tėvams, 7249 darbuotojams) dėl asmens sveikatos priežiūros įstaigų specialistų rekomendacijų įgyvendinimo, mokinių sveikatos stiprinimo, mokinių maitinimo organizavimo, sveikos mitybos ir maisto saugos klausimais, užkrečiamųjų ligų ir jų plitimo profilaktikos ir kitais ugdymo įstaigos bendruomenei aktualiais klausimais. Vilniaus rajone VSPS analogiškai suteikė 326 konsultacijas (65 mokiniams, 58 mokinių tėvams, 203 darbuotojams) ikimokyklinio ugdymo įstaigose, bei 3704 konsultacijas (2261 mokiniams, 670 mokinių tėvams, 773 darbuotojams) bendrojo ugdymo įstaigose ir profesinio mokymo įstaigose.

2018 metais Vilniaus miesto bendrojo ugdymo įstaigose pirmoji pagalba vidutiniškai buvo teikiama 336 mokiniams iš 1000 (ikimokyklinio ugdymo įstaigose - 30 vaikų iš 1000), Vilniaus rajono - 69 mokiniams iš 1000 (ikimokyklinio ugdymo įstaigose - 82 vaikų iš 1000,

bendrojo ugdymo įstaigose - 56 mokiniams iš 1000). Dėl asmens higienos ir pedikuliozės mokiniai buvo tikrinami po kiekvienų mokinių atostogų ir pagal epidemiologines reikmes.

3 lentelė. Mokinių ir VSPS skaičius Vilniaus mieste ir Vilniaus rajone

Eil. nr.	Gyvenamoji vietovė*	Mokyklų skaičius	Mokinių** skaičius		Visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pareigybių skaičius	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal užimtą pareigybę		Visuomenės sveikatos priežiūros specialistų išsilavinimas (kvalifikacija)	
			ugdomų pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas	ugdomų pagal pradinio, pagrindinio, vidurinio ugdymo programas		1 ir daugiau	iki 1	Visuomenės sveikatos specialistai	Specialistai su įgytomis teisėmis
1	2	3	4	5	6	7	8	7	8
1.1	Miesto	376	30,627.00	67,524.00	112	44	112	71	85
1.2	Rajono	71	3,374.00	8,957.00	36	13	15	16	12



## Visuomenės sveikatos stiprinimas Vilniaus miesto ir rajono savivaldybėse

### Veiklos, skirtos vaikams ir paaugliams

4 lentelė. Veiklų, skirtų vaikams ir paaugliams Vilniaus mieste bei Vilniaus rajone, aprašymas

Trumpas projekto/programos/ prevencinės veiklos aprašymas	Tikslinė auditorija	Vilniaus miestas		Vilniaus rajonas	
		Veiklos vykdymo forma ir skaičius	Dalyvių skaičius	Veiklos vykdymo forma ir skaičius	Dalyvių skaičius
Vaikų paramos akcijos renginys „Mažoj širdelėj - didelės idėjos“ mokyklinio amžiaus vaikams. Tikslas - ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, didinti vaikų fizinį aktyvumą, vykdyti užkrečiamųjų ligų profilaktiką.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai. 1-7 klasių mokiniai	1 viešas renginys	200	-	-
Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencinė programa „Be iliuzijų“. Tikslas - suteikti mokiniams ir jų tėvams žinių apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes, ugdyti psichologinius ir socialinės atspirties gebėjimus, didinti motyvaciją sveikai gyventi. Mokiniams paskaitas skaitė toksikologai. Mokinių tėvams organizuoti susitikimai su toksikologais ir psichologu.	6-10 klasių mokiniai, jų tėvai ir pedagogai	201 paskaita	7353	63 paskaitos	1396
Priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencinis projektas „MOKINIAI - MOKINIAMS“. Tikslas - suteikti jauniems sveikatos lyderiams psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos klausimais reikiamų žinių ir sudaryti galimybę perteikti informaciją apie priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo grėsmę savo bendraamžiams. Užsiėmimus vedė gydytojas toksikologas ir psichologas, mokiniams suteiktos žinios, kurias jie perteikė savo ir kitose mokyklose besimokantiems bendraamžiams.	6-10 klasių mokiniai	99 užsiėmimai	2729	24 užsiėmimai	349
Rūkymo prevencijos ir intervencijos projektas „Mano laisvi pasirinkimai“. Tikslas - teikti efektyvią ir prieinamą pagalbą 7-12 klasių mokiniams, norintiems nepradėti ar mesti rūkyti.	7-12 klasių mokiniai	78 užsiėmimai	1132	14 užsiėmimų	118

Mokyklose specialistai vedė po 10 užsiėmimų, mokiniams teiktos individualios konsultacijos, kurių metu siekiama geresnio savęs pažinimo, stiprinami turimi socialiniai įgūdžiai.					
Diskusinės-motyvacinės paskaitos rūkymo prevencijos ir kritinio mąstymo ugdymo tema. Tikslas - suteikti žinių apie tabako vartojimo priežastis ir pasekmes, paskatinti jaunimą kritiškai mąstyti tabako vartojimo klausimais. Jos skirtos 14-18 metų jaunimui, projekto „Mano laisvi pasirinkimai“ dalyviams.	14-18 metų jaunimas	25 paskaitos	569	5 paskaitos	78
Projekto „Mano laisvi pasirinkimai“. Seminarai ir supervizijos pedagogams, psichologams, visuomenės sveikatos specialistams Tikslas - suteikti žinių, kaip dirbti su jaunimu, teikiant jiems pagalbą dėl metimo rūkyti arba skatinant nepradėti.	VSPS, psichologai, socialiniai pedagogai, mokytojai	2 seminarai ir 3 supervizijos	61	3 paskaitos	26
Akcija, skirta rūkymo prevencijai „Obuolys vietoj cigaretės“, kurios tikslas - atkreipti visuomenės dėmesį tabako vartojimo poveikį ir žalą. 2018 m. gegužės 31 d. Pasaulinę dieną be tabako ugdymo įstaigos dalyvavo akcijoje ir informavo visuomenę apie rūkymo žalą. Jos metu Vilniaus miesto gyventojams buvo dalinami obuoliai su atvirlaiškiais, raginant cigaretę keisti į obuolį.	Rūkantys Vilniaus miesto ir Vilniaus rajono gyventojai	1 akcija: 31 mokykla	1092	1 akcija: 11 mokyklų	315
Masinis renginys „Būk saugus vandenyje“. Tikslas - išmokyti vaikus saugaus elgesio vandenyje ir priminti taisykles prie vandens telkinių. Renginys priskirtas civilinės saugos renginiams.	Ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikai	2 masiniai renginiai	60	-	-
Projektas „Bakterijų tramdytojai“. Tikslas - formuoti teisingas nuostatas apie rankų higieną, skatinti vaikus rūpintis savo sveikata bei visada vadovautis higienos taisyklėmis. Projekto veiklos apima 30 min. užsiėmimus vaikams apie asmens higieną. Užsiėmimo metu vaikai sprendžia įdomias užduotis, atlieka eksperimentą su „mikrobu“ maišeliu, tyrinėja muilo veiksmingumą bei nematomą pasaulį po mikroskopu. 2018 m. atnaujintas leidinys „Bakterijų tramdytojai“.	Ikimokyklinio amžiaus vaikai	69 užsiėmimai	1416	-	-
Konkursas su partneriu „Rossmaxx“ „Bakterijų tramdytojai“. Tikslas - ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų	Ikimokyklinio ir priešmokyklin	1 konkursas	500	-	-

asmens higienos bei kvėpavimo takų higienos ugdymas per meninės raiškos ir kūrybines priemones. Konkurso metu ugdymo įstaigos auklėtiniai kartu su pedagogais ir jų tėvais kūrė piešinius, iliustruojančius kur ir kaip kontaktuojama su bakterijomis, kur bakterijos gali slėptis, kaip atrodo mikrobo armija, kokie pavojai gali tykoti vaikui susidūrus su mikrobo pasauliu ir kaip kiekvienas iš mūsų gali kovoti ir sutramdyti bakterijas.	io amžiaus vaikai				
Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija „Savisaugos įgūdžių formavimas“. Tikslas - formuoti teisingas nuostatas apie saugumą bei skatinti vaikų kritinį mąstymą savisaugos klausimais. Bendrojo ugdymo įstaigose vyko 2 ak. val. užsiėmimai 6-12 klasių mokiniams. Jų metu vyko aptarimai, kaip vaikai patys galėtų apsisaugoti nuo galimų susižalojimų ir nelaimių.	6-12 klasių mokiniai	120 užsiėmimų	2754	48 užsiėmimai	912
Fizinį aktyvumą skatinanti programa „Būk aktyvus“. Tikslas - formuoti mokinių taisyklingą laikyseną bei skatinti fizinį aktyvumą, integruojant mankštas ir aktyvius žaidimus pamokų ir pertraukų metu.	Pradinių klasių mokiniai ir pedagogai	6 seminarai	71	-	-
Ikimokyklinio amžiaus vaikų burnos higienos projektas „Graži šypsena, nes kasdien 2x2“. Projekto tikslas - išmokyti ikimokyklinio amžiaus vaikus taisyklingai valyti dantis, atlikti tai motyvuotai ir kokybiškai. Užsiėmimai su vaikais burnos higienos klausimais organizuoti savarankiškai visuomenės sveikatos specialisto arba grupės auklėtojo pagal pateiktas rekomendacijas bei išdalintas priemones pamokoms vesti. Programos pradžioje už mokymus darželiuose atsakingiems asmenims buvo organizuoti mokymai, kurių metu jie buvo supažindinti su programos eiga, aptartos galimybės ją adaptuoti savo kuruojamose ugdymo įstaigose.	5-6 metų amžiaus vaikai	108 pamokos	1945	-	-
Akcija „Gimiau nerūkantis“. Tikslas - priminti visuomenei ir tėvams apie rūkymo įtaką vaikų sveikatai. Marškinėliais apdovanoti pasaulinę dieną be tabako (gegužės 31 d.) gimę vaikai. Tėvai apdovanoti gėlėmis, jiems buvo dalijama informacinė medžiaga.	Tėvai	1 akcija vykdyta 3-jose skirtingose vietose	27	-	-
Projektas „Saugumo akademija su Pelyte Visažine“. Tikslas - formuoti teisingas nuostatas apie saugumą bei skatinti vaikų kritinį mąstymą savisaugos klausimais pirmų	1 klasės mokiniai	175 pamokos	3295	-	-

klasių mokiniams. Veiklos apėmė 45 min. užsiėmimus vaikams apie saugų elgesį, juos vedė VSPPS arba auklėtojos pagal Biuro parengtą mokomąją medžiagą.					
„Saugumo testas su Pelyte Visažine“. Tikslas - patikrinti ikimokyklinukų žinias apie kelių eismo taisykles, kaip vengti pavojaus ir saugiai leisti laiką namie, darželyje ir žaidimų aikštelėje. Patrauklia forma sudominti apie saugumą. Sukurtas 10 klausimų interaktyvus testas 4-7 metų vaikams, spręsti kartu su tėvais. Pilotavimo metu testą vaikai sprendė kartu su tėvais.	4-7 metų amžiaus vaikai	1 testas	58	-	-
Programa „Sveikos akys“. Tikslas - supažindinti mokinius su akių funkcijomis, rizikos veiksniais, keliančiais pavojų akims, išmoksta saugoti akis kasdieninėje veikloje, susipažįsta su nusilpusios regos ar regėjimo nebuvimo požymiais ir pojūčiais.	4-6 klasių mokiniai	190 pamokų	3105	-	-
Programa „Žmogaus gyvybės vystymasis. Neplanuotas nėštumas, jo išeitys ir pasekmės“. Tikslas - ugdyti atsakingą ir pagarbų jaunimo požiūrį į tarpusavio bei lytinius santykius, šeimos kūrimą, grįstą tarpusavio pagarbą ir atsakomybėmis, ugdyti atsakingą požiūrį į tėvystę/motinstę bei šviesti jaunimą apie besąlygišką žmogaus gyvybės vertę nuo jo pradėjimo iki natūralios mirties, žmogaus vystymąsi iki gimimo ir aborto pasekmes. Pamokų mokiniams metu teiktos teorinės žinios ir pateikta audiovizualinė medžiaga, vestos grupinės diskusijos.	9-12 klasių mokiniai	92 pamokos	2430	-	-
Užsiėmimai mokyklinio amžiaus vaikams apie tinkamą, subalansuotą mitybą. Tikslas - mokyti vaikus, kas yra tinkama, subalansuota mityba, kaip pasirinkti sveikatinantį maistą, vengti netinkamų, nerekomenduojamų maisto produktų, turėti saiką ir vesti sveiką gyvenimo būdą. Vykdyti interaktyvūs užsiėmimai apie mitybą.	Mokyklinio amžiaus vaikai	2 užsiėmimai	35	-	-
Teoriniai-praktiniai užsiėmimai ikimokyklinio amžiaus vaikams. Tikslas - skatinti ikimokyklinio, mokyklinio amžiaus vaikų visaverčio maisto pasirinkimą bei reguliary fizinį aktyvumą,	Ikimokyklinio amžiaus vaikai	22 paskaitos	1456	-	-

apžvelgti pagrindinius sveikos mitybos principus, duoti patarimų bei griauti turimus mitus.					
<p>Akcija „Pertrauka tyloje“.</p> <p>Tikslas - paminėti Tarptautinę triukšmo suvokimo dieną - balandžio 25 d. ir atkreipti dėmesį į visiems aktualią triukšmo problemą, ugdyti vaikų supratimą apie triukšmą, siekiant ne tik pabrėžti didesnių jautrumą neigiamam triukšmo poveikiui. Prieš akciją mokiniams buvo skaitomos paskaitos apie triukšmą, jo poveikį savijautai ir sveikatai, demonstruoti filmai, supažindinti su priemonėmis triukšmo poveikiui mažinti, matuotas triukšmo lygis, mokiniai kūrė triukšmo mažinimo mokyklose projektus, rengė standus, skrajutes, piešė piešinius, ruošėsi akcijai. Akcijos dienomis pertraukos mokyklose paskelbtos tyliosiomis, kurių metu mokiniai ilsėjosi tyloje.</p>	1-12 klasių mokiniai	1 akcija: 53 mokyklos	20 980	1 akcija: 15 mokyklų	3513
<p>Švietėjiška akcija „Diktantas, virstantis gražiausiu laišku Mamai ir Tėčiui“.</p> <p>Tikslas - originaliai paminėti Motinos ir Tėvo dieną bei paskatinti pradinių klasių mokinių tėvus pasirūpinti savo sveikata ir pasitikrinti sveikatą pagal Valstybės finansuojamas sveikatos patikrų programas. Motinos ir Tėvo dienos proga mokiniai rašė diktantą, virstantį gražiausiu laišku mamai ir tėčiui, dovanojo jį savo tėveliams, o darbų nuotraukas siuntė Biurui. Gražiausi darbai apdovanoti Biuro ir akcijos partnerio Vilniaus TLK įsteigtais prizais.</p>	1-4 klasių mokiniai	1 akcija: 37 mokyklos	2518	1 akcija: 18 mokyklų	1063
<p>Veiksmo savaitės BE PATYČIŲ.</p> <p>Tikslas - atkreipti visuomenės dėmesį į patyčių problemą. 2018 m. prisidėta, dovanojant lankstinukus ir viešinant informaciją, taip pat organizuojant viešą renginį - interoperą „Meilė be mirties smėlynuose“, diskusiją patyčių prevencijos, kito kaip kitokio priėmimo tema.</p>	9-12 klasių mokiniai	1 renginys dalyvavo mokiniai iš 7 mokyklų	138	-	-

<p>Konferencija „Paauglystės iššūkiai“, skirta vyresnių klasių mokiniams.</p> <p>Tikslas - aptarti paauglystės amžiaus tarpsnio specifiškumą, analizuoti paauglių emocinius, socialinius ir psichologinius poreikius.</p> <p>Šiame vienos dienos renginyje patys paaugliai pristatė savo pranešimus, susijusius su paauglystės laikotarpiu kylančiais iššūkiais, jame taip pat dalyvavo kviestiniai lektoriai. Konferencijos partneris - Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba.</p>	9-12 klasių mokiniai	1 renginys: 13 mokyklų	80	1 renginys: 1 mokykla	10
<p>„Ankstyvosios intervencijos programa“, skirta jaunuoliams nuo 14 iki 18 metų, kurie eksperimentuoja/nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus, bet nėra nuo jų priklausomi.</p> <p>Tikslas - ugdyti kritinį mąstymą, skatinti atsisakyti alkoholio ar narkotikų ir sudaryti galimybes jauniems žmonėms būti išklaustytiems bei suprastiems.</p>	14-18 metų amžiaus jaunuoliai	1 grupė	10	1 grupė	10
<p>Akcija „Būk matomas“.</p> <p>Tikslas - padėti pėstiesiems būti matomiems tamsiuoju paros laiku. Akcijos metu išskirtiniu terminiu būdu prie ikimokyklinio amžiaus moksleivių viršutinių drabužių bus pritvirtinti atšvaitai. Akcija vykdoma ugdymo įstaigose.</p>	Ikimokyklinio amžiaus moksleiviai	-	-	4 mokyklos	388

## Veiklos, skirtos darbingo amžiaus žmonėms

5 lentelė. Veiklų, skirtų darbingo amžiaus žmonėms Vilniaus mieste bei Vilniaus rajone, aprašymas

Trumpas projekto/programos/prevencinės veiklos aprašymas; nurodoma tikslinė auditorija	Tikslinė auditorija	Vilniaus miestas		Vilniaus rajonas	
		Veiklos vykdymo forma ir skaičius	Dalyvių skaičius	Veiklos vykdymo forma ir skaičius	Dalyvių skaičius
Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programa „Mano širdis - mano gyvenimas“.	Širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) rizikos grupei priskiriami,	125 paskaitos	2082	28 paskaitos	317

<p>rekomendacijas mitybos įpročių keitimui, mokyti valdyti stresines situacijas ir pan.          Programą vedė gydytojas kardiologas, psichologas, dietologas, skubiosios medicinos rezidentas, kineziterapeutas, visuomenės sveikatos specialistas ir dietistas. Programą sudarė 8 kas savaitiniai susitikimai, kurių metu atliktos praktinės užduotys.</p>	<p>tačiau šiomis ligomis nesergantys 40-65 m. amžiaus asmenys, turintys vieną ar keletą rizikos veiksnių</p>				
<p>Mankštos.          Tikslas - motyvuoti keisti gyvenimą, įveikti stresą, didinti savo fizinį aktyvumą mankštinantis.</p>		126 mankštos	1447	30 mankštų	208
<p>Veiklos, skatinančios dalyvius neprarasti programoje įgytų įgūdžių.          Pasibaigus 2 mėn. trukmės I etapui, dalyviams organizuoti žygiai, mankštos ir paskaitos.</p>		6 žygiai	253	2 žygiai	93
<p>Antropometriniai matavimai.          Atlikti antropometriniai matavimai (ūgio, svorio, liemens apimties) programos pradžioje, pakartotinai - pabaigoje po 2 mėn. ir po 12 mėn. Dietisto sudarytos individualios mitybos rekomendacijos ir teikiamos individualios konsultacijos.          Tikslas - koreguoti bei ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, sumažinti kūno masę, siekiant išvengti ŠKL ir CD, pagerinti gyvenimo kokybę.          Programos pradžioje atlikta kūno sudėties analizė, ūgio, liemens apimties matavimai, po 2 mėn. pakartotinai- svoris, liemuo, pabaigoje po 12 mėn. kūno analizė, liemuo. Dietisto sudarytos individualios mitybos rekomendacijos ir teikiamos individualios konsultacijos.          Tikslas - koreguoti bei ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, sumažinti kūno masę, koreguoti kūno sudėtį - sumažinti bendrą kūno riebalų, visceralinių riebalų kiekį, siekiant išvengti ŠKL ir CD, pagerinti gyvenimo kokybę.</p>		39 matavimai (su individualiomis rekomendacijomis); 156 pamokos	124  392	34 matavimai (su individualiomis rekomendacijomis); 2 paskaitos	59
<p>Kūno sudėties analizės tyrimas ir bendra visiems dalyviams paskaita apie gautas rezultatų reikšmes ir sveikos mitybos akcentus.</p>	Darbingo amžiaus asmenys	21 aktyvaus mokymo būdas	646	-	-

Tikslas - išmatuoti ir įvertinti kūno sudėties rodiklius, motyvuoti keisti gyvenimo būdą, esant kūno riebalų, visceralinių riebalų pertekliui, mažai raumenų masei. Aptarti svorio koregavimo galimybes, supažinti su sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijomis.					
Programa „Darbuotojų sveikatos stiprinimas“. Tikslas - koreguoti bei ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, sumažinti kūno masę, siekiant išvengti su nutukimu susijusių ligų, pagerinti gyvenimo kokybę, sumažinti darbuotojų sergamumą, padidinti jų motyvaciją, darbo našumą bei pasitenkinimą darbu. Programoje dalyvaujantiems asmenims, kuriems kūno sudėties analizės metu buvo nustatytas KMI > 30, dietisto sudarytos individualios mitybos rekomendacijos.	Darbingo amžiaus asmenys	12 pamokų ir 1 paskaita	160	8 paskaitos 2 kūno masės analizės	190
Dvejų dalių seminaras technologijų mokytojams: teorinės (vaikų visavertės mitybos pagrindai, produktų pasirinkimas ir normavimas, komandinis patiekalų idėjų generavimas ir receptų kūrimas) ir praktinės (sukurtų patiekalų gaminimas, atliekami sąmoningo valgymo ir ragavimo pratimai). Pateikta metodinė mitybos planavimo priemonė. Tikslas - skatinti taikyti inovatyvius ir interaktyvius mokymosi metodų technologijų pamokose, didinti mokinių motyvaciją aktyviai dalyvauti maisto gaminto proceso, gaminti sveikatai naudingus patiekalus, domėtis sveika gyvensena.	Technologijų mokytojai	2 pranešimai ir 2 aktyvaus mokymo būdai	68	-	-
Sveikatos diena Vilniaus universitete: atlikta kūno sudėties analizė, gautų rezultatų aptarimas, viktorina apie sveiką gyvenseną, Biuro veiklų pristatymas. Tikslas - išmatuoti ir įvertinti kūno sudėties rodiklius, motyvuoti keisti gyvenimo būdą, esant kūno riebalų, visceralinių riebalų pertekliui, mažai raumenų masei. Informuoti apie sveiką gyvenseną, viešinti Biuro veiklas.	Darbingo amžiaus asmenys	1 viešas renginys	80	-	-



<p>Paskaitos tėvams apie ikimokyklinio, mokyklinio amžiaus vaikų maitinimąsi. Tikslas - suteikti žinių apie PSO rekomenduojamas sveikos ir subalansuotos mitybos normas. Kompleksiškai apžvelgti valgymų sutrikimai, jų prevencija, tėvams suteikta žinių, kaip atpažinti, kada atkreipti dėmesį į virškinamojo trakto negalavimus, kaip juos koreguoti ir kokiais būdais užkirsti kelią jų atsiradimui.</p>	Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai	15 paskaitų	179	-	-
<p>Paskaitų ciklas apie tinkamą maitinimąsi. Tikslas - formuoti visuomenės tinkamus maitinimosi įpročius, teisingą požiūrį į maitinimąsi, akcentuoti jo reikšmę sveikatai. Mažinti nutukimo ir kitų su juo susijusių ligų paplitimą.</p>	Darbo amžiaus asmenys	10 paskaitų	262	-	-
<p>Paskaita „Sveika mityba: kaip maitintis, kad gauti visas organizmui reikalingas maistines medžiagas?“ Daugiafunkciniame centre 18-25 m. sutrikusio intelekto asmenims. Akcentuojami pagrindiniai sveikos mitybos principai, valgymo režimas, tinkamas produktų pasirinkimas ir vartojimo dažnumas. Tikslas - ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, skatinti rinktis sveikatai palankius maisto produktus.</p>	18-25 m. sutrikusio intelekto asmenys	1 paskaita	27	-	-
<p>Paskaita „Sveika mityba: kaip maitintis, kad gautume visas organizmui reikalingas maistines medžiagas?“ Darbo rinkos mokymo centre darbingo amžiaus asmenims. Akcentuojami pagrindiniai sveikos mitybos principai, valgymo režimas, tinkamas produktų pasirinkimas ir vartojimo dažnumas, maisto produktų ženklavimo simbolis „Rakto skylutė“. Tikslas - ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, skatinti rinktis sveikatai palankius maisto produktus.</p>	Darbingo amžiaus asmenys	1 paskaita	25	-	-
<p>Paskaita „Sveika mityba - geros sveikatos pagrindas“ psichiatrijos ligoninėje darbingo amžiaus asmenims. Tikslas - ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, skatinti rinktis sveikatai palankius maisto produktus</p>	Darbingo amžiaus asmenys	1 paskaita	45	-	-

ir užkandžius, įtakojančius geresnę emocinę būseną.					
Paskaita „Intuityvus valgymas - mityba be ribojimų ir draudimų“. Jų metu supažindinta su intuityvaus valgymo principais, valgymu be draudimų vadovaujantis alkio ir sotumo pojūčiais. Tikslas - ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, teisingą požiūrį į maitinimąsi, skatinti sąmoningą valgymą.	Darbingo amžiaus asmenys	1 paskaita	23	-	-
Paruošta atmintinė ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigoms apie Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo pakeitimus. Tikslas - informuoti ugdymo įstaigų bendruomenę apie tiekiamų maisto produktų ir patiekalų pokyčius valgyklose, rekomendacijas apie draudžiamus vaikų maitinimui ir papildomai atsinešamą maistą.	Ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigų bendruomenės	1 internetinis leidinys	1	-	-
Vilniaus miesto savivaldybės savižudybių prevencijos 2016-2019 m. strategijai įgyvendinti buvo patvirtintas 2018 m. veiklos planas, kurio pagrindinės dalys yra: 1. Kompleksinės pagalbos kūrimas. 2. „Vartinkų“ mokymai pagal tarptautines <i>safeTALK</i> ir ASIST programas (atsakingas Biuras). 4. Informacijos sklaida (atsakingas Biuras). 5. Kompetencijų stiprinimas ir tarptautinis bendradarbiavimas (atsakingas Biuras). Veiklų tikslas - sukurti tvarią tarpsektorinę savižudybių prevencijos sistemą, užtikrinančią kokybiškų psichikos sveikatos paslaugų teikimą ketinantiems žudyti ar mėginusiems nusižudyti asmenims bei nusižudžiusiųjų artimiesiems.	Viešajame sektoriuje dirbantys asmenys	46 <i>safeTALK</i> mokymai 18 ASIST mokymų 1 el. duomenų valdymo sistemos kūrimas (savižudybių rizikos valdymo rodikliams rinkti)	1284 508	-	-
Masinis renginys „Būk saugus vandenyje“. Tikslas - priminti ar išmokyti apie saugų elgesį vandenyje ir prie vandens telkinių taisykles.	Darbingo amžiaus asmenys	2 masiniai renginiai	60	-	-
Lytiškumo ugdymo seminarai visuomenės sveikatos priežiūros specialistams. Tikslas - įgalinti mokyklose dirbančias VSPS dirbti lytiškumo ugdymo klausimais su 5-9 klasių mokiniais vadovaujantis mokslu grįstos žiniomis	VSPS	3 seminarai	59	-	-

apie jaunimo lytinio ugdymo aspektus: pagarbius, atsakingus ir lygiaverčius tarpasmeninius santykius, seksualinio priekabiavimo prevenciją, lytiškai plintančių infekcijų ir neplanuoto nėštumo prevenciją, saugius sprendimus bei komunikavimą įvairiais lytiškumo aspektais. Seminaro suteiktos teorinės žinios ir praktinės žinios apie fiziologinius, socialinius ir psichologinius 11-16 metų paauglių brendimo tarpsnius.					
Užsiėmimai ikimokyklinio ugdymo vaikų tėvams apie vaikų burnos higieną. Tikslas - formuoti tinkamus įgūdžius rūpintis šeimos burnos higiena, padėti taisyklingai valyti dantis vaikams namuose.	Ikimokyklinio ugdymo vaikų tėvai	50 užsiėmimų	367	-	-
Seminaras „Darželinuko treniruotė“. Tikslas - skatinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, mokant specialistus inovatyvių būdų sudominti vaikus. Seminaras skirtas kūno kultūros mokytojams, auklėtojams dirbantiems su ikimokyklinio amžiaus vaikais.	Kūno kultūros mokytojai, auklėtojai, sporto specialistai	4 seminarai	125	-	-
Seminaras „Šiuolaikinė kūno kultūros pamoka. Koordinacijos ir pusiausvyros ugdymas vaikams“. Tikslas - skatinti bendrojo ugdymo įstaigų ugdytinių fizinį aktyvumą, mokant specialistus integruoti inovatyvius būdus į kūno kultūros pamokas.	Kūno kultūros mokytojai, sporto instruktoriai, kineziterapeutai ir kt. sporto sektoriaus darbuotojai	3 seminarai	72	-	-
Akcija „Peršalimas? Gripas? Pasveik be antibiotikų!“ Tikslas - informuoti visuomenę apie teisingą ir atsakingą antibiotikų vartojimą.	Pirminės sveikatos priežiūros įstaigų lankytojai, medicinos personalas	Akcijos vykdymo vietos: VšĮ Centro poliklinika (3 filialai) VšĮ Šeškinės poliklinika, VšĮ Antakalnio poliklinika	2000	Akcijos vykdymo vietos: VšĮ Vilniaus rajono centrinė poliklinika Vilniaus rajono ambulatorijos.	1000

<p>Projektas „Šeimų mokyklėlė“. Tikslas - būsimųjų ir esamų tėvelių švietimas ir sveikatinimas. Jo metu skaitomos paskaitos apie sąmoningą tėvystę, vaikų infekcinius susirgimus, moters maitinimąsi nėštumo ir žindymo periodais, vedami muzikos terapijos, kineziterapiniai užsiėmimai, organizuojami žindymo kursai.</p>	Būsimieji ir esami tėveliai	22 paskaitos ir 42 užsiėmimai	948	3 paskaitos	131
<p><i>Litexpo</i> paroda „Vaikų šalis“. Laimingos šeimos akademija. Tikslas - būsimųjų ir esamų tėvelių švietimas ir sveikatinimas.</p>	Būsiami ir esami tėveliai	<p>2 paskaitos: 1. Muzikos terapijos poveikis tėvų ir vaikų tarpusavio santykiams. 30 30 2. Žindytės abėcėlė.</p>	30 30	-	-
<p>Konferencija „Darbuotojų sveikatos stiprinimas“. Konferencija buvo organizuota bendradarbiaujant su „Danske Bank“. Tikslas - skatinti sveikatos stiprinimo darbo vietoje iniciatyvas, viešinti gerosios praktikos pavyzdžius, organizuojant sveikatos stiprinimo veiklas įmonėse/įstaigose, suteikti teorinių ir praktinių žinių konferencijos dalyviams.</p>	Įmonių/įstaigų atstovai atsakingi už darbuotojų sveikatos stiprinimą (vadovai, žmogiškųjų išteklių specialistai, profesinės sveikatos specialistai)	9 pranešimai	100	-	-
<p>Akcija „Obuolys vietoj cigaretės“. Pasaulinės nerūkymo dienos minėjimo tikslas - pabrėžti tabako ir tabako gaminių vartojimo sukeltas sveikatos problemas bei skatinti jų vartojimo mažinimo politiką</p>	Vilniaus miesto įmonių/įstaigų darbo kolektyvai	7 įmonės/įstaigos	500	-	-
<p>Traumatizmo prevencija. Dalyvavimas velomaratone. Tikslas - informuoti apie saugų važiavimą dviračiais. Akcijos dalyviams dalinami apsauginiai diržai-atšvaitai Renginio „Velomaratonas 2018“ dalyviai</p>	Renginio „Velomaratonas 2018“ dalyviai	1 renginys	500	-	-

Paskaitos apie stresą ir jo valdymą įmonėse. Tikslas - suteikti praktinių žinių apie streso valdymą (bendrieji principai, racionalūs būdai, emocijų valdymas).	Vilniaus miesto įmonių/įstaigų darbo kolektyvai.	7 paskaitos	178	-	-
Onkologinių susirgimų prevencijos veiklos. Tikslas - informuoti visuomenę apie vėžio profilaktiką, padėti suprasti jos reikšmę sveikatai, skatinti sąmoningai šias žinias taikytų savo kasdieniniame gyvenime. Seminaras „Gimdos kaklelio ir vėžinės ligos, priežastys, profilaktika, gydymas“ VSPS.	Visuomenė, darbo kolektyvai, VSPS	2 paskaitos 1 seminaras	102	1 paskaita 2 seminarai	70
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai. Tikslas - skatinti vilniečių fizinį aktyvumą.	Vilniaus miesto įmonių/įstaigų darbo kolektyvai, senjorai	13 mokymų	109	-	-
Programa „10 000 žingsnių sveikatos link“. Tikslas - fizinio aktyvumo skatinimas. Programoje dalyvavo 3 darbo kolektyvai, kuriems buvo vedami šiaurietiško ėjimo mokymai, paskaitos apie fizinį aktyvumą taip pat atliekamos kūno masės analizės.	Vilniaus miesto įmonių/įstaigų darbo kolektyvai	3 šiaurietiškojo ėjimo mokymai; 3 paskaitos apie fizinį aktyvumą; 3 kūno masės analizės	264	-	-
Dietologės paskaitos įmonėse. Tikslas - suteikti žinių apie tinkamo maitinimosi galimybes darbo vietose.	Vilniaus miesto įmonių/įstaigų darbo kolektyvai	3 paskaitos	68	-	-
Seminarai „Vaikų, turinčių elgesio ir emocijų sutrikimų, ugdymo proceso ypatumai“. Tikslas - supažindinti tikslinę grupę su autizmo spektro sutrikimo samprata, jo raiška, raidos sutrikimų įtaka ugdymo procesui.	Ikimokyklinio bei bendrojo ugdymo įstaigų pedagogai ir jų padėjėjai	10 seminarų	270	-	-
Pirmosios pagalbos mokymai. Tikslas - šviesti ir ugdyti įgūdžius dėl pirmosios pagalbos suteikimo nelaimės atveju.	VVSB darbuotojai	1 mokymai	20	-	-

Atvirų paskaitų ciklas apie emocinę sveikatą. Tikslas - didinti visuomenės raštingumą psichikos sveikatos temomis, mažinant neigiamą nusistatymą ir vykdant informacijos apie pagalbos galimybes, susidūrus su sunkumais, sklaidą.	Darbingo amžiaus žmonės	15 paskaitų	748	-	-
Projektas „Damų arbatėlė“ - tai susitikimų ciklas, susidedantis iš 5 teorinių/praktinių užsiėmimų. Tikslas - šviesti 30-50 m. amžiaus moteris sveikatos pokyčių klausimais, didinti jų psichosocialinę gerovę. Užsiėmimų metu nagrinėjamos įvairios temos, susijusios su moters vaidmenimis, atsakomybėmis, santykiais, streso valdymu, fizine ir emocine moters sveikata.	30-50 m. amžiaus moterys	30 užsiėmimų (po 5 kiekvienai grupei)	317	-	-
Programa „Tėvų grupė“. Tikslas - suteikti tėvams žinių ir ugdyti pozityviosios tėvystės įgūdžius. Programos metu tėvams pateikiamos teorinės žinios, o praktinių užsiėmimų metu formuojami savęs ir kitų žmonių pažinimo ir supratimo gilinimo įgūdžiai, taip pat ugdomi tolerancijos ir socialinio jausmo įgūdžiai. Programa pagrįsta Alfred Adler, Rudolf Dreikus ir kitų individualiosios psichologijos autorių ir praktikų idėjomis.	Tėvams, auginantiesiems 1-6 m. ir 7-12 m. amžiaus vaikus.	60 užsiėmimų (po 10 kiekvienai grupei)	570	30 užsiėmimų	168
„Sveikatos palapinė“ Vilniaus rajone vykstančių sporto/ derliaus švenčių metu. KMI/AKS matavimas ir kt. Tikslas - šviesti Vilniaus rajono gyventojus sveikos mitybos, traumatizmo prevencijos klausimais, viešinti Biuro veiklas.	Vilniaus rajono gyventojai	-	-	11 matavimo veiklų	538
Paskaitos, gilinančios žinias apie sveikatą. Tikslas - šviesti gyventojus apie dubens dugno stiprinimą, sportuojančiųjų mitybą, pirmosios pagalbos suteikimą nelaimės atveju.	Vilniaus rajono gyventojai	-	-	4 paskaitos	46
Projektas „Smurtas ir ribos“. Tikslas - šviesti rajono gyventojus smurto artimoje aplinkoje prevencijos klausimais, mokyti atpažinti smurto apraiškas, ugdyti nepakantumą visų rūšių smurtui.	Tėvai	-	-	3 grupės	72

<p>Projektas „Ką kiekvienas specialistas turi žinoti susidurdamas su smurtą patyrusiu asmeniu“. Tikslas - tobulinti profesinių grupių atstovų, specialistų, savo darbe susiduriančių su smurtą artimoje aplinkoje patiriančiais asmenimis, profesinę kompetenciją smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir užkardymo srityse, įgalinti juos teisingai identifikuoti požymius, rodančius, kad asmuo galimai patiria smurtą artimoje aplinkoje, nukreipti į jį ten, kur jam bus suteikta tęstinė specializuota kompleksinė pagalba Programos trukmė vienai grupei: 16 akademinių valandų (8 teorija, 8 praktika).</p>	<p>Įvairių sričių specialistai, savo darbe susiduriantys su smurtą patiriančiais asmenimis</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>3 grupės</p>	<p>90</p>
<p>Intervencinė programa smurtaujantiems. Tikslas - padėti šeimoje smurtaujantiems asmenims suvokti, kas yra smurtas, atpažinti įspėjamuosius smurtinio elgesio ženklus, sudaryti „saugumo planą“, kuris užkirstų kelią jėgos ir smurto panaudojimui ir kt. Intervencinę programą sudaro 2 individualios konsultacijos kiekvienam dalyviui ir 24 grupiniai užsiėmimai, vykstantys vieną kartą per savaitę. Grupiniai užsiėmimai padalinti į 8 teminius blokus. Kiekvienam blokui skiriami trys užsiėmimai.</p>	<p>Smurtaujantys vyrai</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>44 užsiėmimai</p>	<p>10</p>
<p>Prevencinė priemonė „Esu matomas - esu saugus“. Vilniaus rajono gyventojams dalinami juosteliniai atšvaitai. Priemonė įgyvendinama su Vilniaus rajono policijos komisariatu.</p>	<p>Vilniaus rajono gyventojai</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>1 akcija</p>	<p>1260</p>
<p>Mankštos darbingo amžiaus žmonėms. Tikslas - skatinti Vilniaus rajono gyventojų fizinį aktyvumą, gerinti fizinę sveikatą, savarankiškai atlikti bendrojo lavinimo ir tempimo pratimus. Mankštas vedė kineziterapeutai-treneriai. Mankštų metu buvo atliekami bendrojo lavinimo ir tempimo pratimai.</p>	<p>Darbingo amžiaus žmonės</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Mankštos 356</p>	<p>2242</p>
<p>Fizinio aktyvumo programa „Bėgimo akademija“. Tikslas - skatinti darbingo amžiaus žmones būti fiziškai aktyviems, mokyti taisyklingai atlikti bėgimo ir ėjimo treniruotes.</p>	<p>Darbingo amžiaus asmenys</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Mankštos 45</p>	<p>474</p>

Bėgimo treniruotės-mankštos skirtos darbingo amžiaus asmenims, kurie bėgioja arba nori pradėti bėgioti, bet nežino, nuo ko reikėtų pradėti. Treniruotes vedė treneris (profesionalus sportininkas). Programą sudarė 9 treniruotės. Programos dalyviai treniruotės metu mokinama, kaip turi būti atliekama taisyklinga bėgimo-ėjimo treniruotė, išaiškinamos pagrindinės klaidos, kurias atlieka pradedantieji bėgikai.					
<i>Boot camp</i> funkcinės jėgos treniruotės. Tikslas - skatinti Vilniaus rajono gyventojų fizinį aktyvumą. Treniruotės skirtos gyventojų fizinei būklei gerinti.	Darbingo amžiaus Vilniaus rajono gyventojai	-	-	25 treniruotės	375

## Veiklos, skirtos senjorams

6 Lentelė. Veiklų, skirtų senjorams Vilniaus mieste bei Vilniaus rajone, aprašymas

Trumpas projekto/programos/prevencinės veiklos aprašymas; nurodoma tikslinė auditorija	Tikslinė auditorija	Vilniaus miestas		Vilniaus rajonas	
		Renginių skaičius (įvardinant, kas tai, pamokos, paskaitos, masiniai renginiai ir t. t.)	Dalyvių skaičius	Renginių skaičius (įvardinant, kas tai, pamokos, paskaitos, masiniai renginiai ir t. t.)	Dalyvių skaičius
Paskaita „Sveika mityba: kaip maitintis, kad gauti visas organizmui reikalingas maistines medžiagas?“ senjorams su stuburo pažeidimais savarankiško gyvenimo namuose. Akcentuojami pagrindiniai sveikos mitybos principai ir taisyklės, valgymo režimas, tinkamas produktų ir užkandžių pasirinkimas, maisto produktų ženklavimo simbolis „Rakto skylutė“. Tikslas - ugdyti tinkamus maitinimosi įpročius, skatinti rinktis sveikatai palankius maisto produktus, užkandžius.	Vyresni nei 60 m. asmenys	1 paskaita	10	-	-



<p>Žolininko vaistininko paskaitos apie vaistinių augalų naudą sveikatai. Tikslas- supažindinti senjorus apie vaistinių augalų naudą, kaip išlikti geros sveikatos bei kaip pagelbėti sau natūraliomis priemonėmis sunegalavus.</p>	Senjorai	-	-	4 paskaitos	54
<p>Gydytojos dietologės paskaitos apie sveiką mitybą. Tikslas - aptarti pagrindines maitinimosi rekomendacijas vyresniame amžiuje, dažniausias dietas.</p>	Senjorai	-	-	4 paskaitos	58
<p>Šiaurietiškojo ėjimo pamokos senjorams. Tikslas - supažindinti ir išmokyti senjorus šiaurietiškojo ėjimo technikos.</p>	Senjorai	-	-	3 pamokos	14
<p>Mankšta senjorams. Tikslas - skatinti Vilniaus rajono senjorų fizinį aktyvumą, mažinti kritimų riziką. Mankštas vedė kineziterapeutai-treneriai. Mankštų metu buvo atliekami bendrojo lavinimo, pusiausvyros ir tempimo pratimai, mokoma, kaip reikia taisyklingai atlikti pratimus, paaiškinamos ir pataisomos pratimų atlikimo klaidos.</p>	Senjorai	-	-	88 mankštos	735
<p>Pėsčiųjų žygis. Tikslas - skatinti Vilniaus rajono senjorų fizinį aktyvumą, ugdyti socialinius įgūdžius. Žygis skirtas pensinio amžiaus asmenims. Jo metu aplankomos lankytinos vietos, supažindinama su lankytiniais objektais. Žygio metu asmenys įveikia 6-8 km. maršrutą, dalijasi savo patyrimais.</p>	Senjorai	-	-	1 žygis	49
<p>Paskaitos sveikatinimo tema. Tikslas - gerinti Vilniaus rajono senjorų psichinę sveikatą, gilinti žinias sveikatos klausimais. Paskaitos skirtos pensinio amžiaus asmenims. Paskaitų metu gilinamos žinios sveikatos bei geros savijautos klausimais, vykdomos diskusijos, dalijamasi patarimais.</p>	Senjorai	-	-	6 paskaitos	71

## Visuomenės sveikatos stebėseną

7 lentelė. Visuomenės sveikatos stebėseną Vilniaus mieste bei Vilniaus rajone

Deleguota funkcija	Vilniaus miestas	Vilniaus rajonas
<p>2018 m. savivaldybėje stebimi visuomenės sveikatos stebėsenos rodikliai, nurodyti Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų, patvirtintų Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ 5 punkte, skaičius - 51 vnt.</p> <p>Atlikta pagrindinių stebėsenos rodiklių Vilniaus miesto ir Vilniaus rajono savivaldybėse analizė ir interpretavimas „šviesoforo“ principu: lyginant praėjusių metų Vilniaus miesto savivaldybės rodiklius su Lietuvos vidurkiu. Vadovaujantis „šviesoforo“ principu 42 Lietuvos savivaldybės (turinčios daugiau negu 20 000 gyventojų) pagal rodiklių reikšmes suskirstytos į grupes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-9 savivaldybės, kuriose stebimas rodiklis atspindi geriausią situaciją, priskiriamos savivaldybių su geriausiais rodikliais grupei ir žymimos žalia spalva;</li> <li>-9 savivaldybės, kuriose stebimas rodiklis rodo prasčiausią situaciją, priskiriamos savivaldybių su prasčiausiais rodikliais grupei ir žymimos raudona spalva;</li> <li>-likusių 24 savivaldybių rodiklio reikšmės žymimos geltona spalva. Šių savivaldybių rodikliai interpretuojami kaip atitinkantys Lietuvos vidurkį.</li> </ul> <p>Rodiklių sąrašo analizės ir interpretavimo tikslas - įvertinti savivaldybės gyventojų esamą sveikatos ir sveikatą lemiančių veiksnių situaciją Lietuvos sveikatos programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo kontekste ir kokių intervencijų / priemonių reikia imtis, siekiant stiprinti savivaldybės gyventojų sveikatą ir mažinti sveikatos netolygumus.</p>	<p>51 rodiklio analizė ir interpretavimas („šviesoforo kūrimas“).</p>	<p>49 rodiklių analizė ir interpretavimas („šviesoforo“ kūrimas).</p>
<p>2018 m. atliktas <b>Vilniaus miesto ir Vilniaus rajono savivaldybių suaugusiųjų gyventojų</b></p>	<p>Apklausta 433 gyventojai:</p>	<p>Apklausta 448 gyventojai:</p>

<p><b>gyvensenos tyrimas.</b> Tyrimas atliktas vykdant Sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymą Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo” Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. gruodžio 13 d. įsakymo Nr. V-1423 redakcija), nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti suaugusiųjų gyvensenos tyrimus. Suaugusių gyvensenos stebėsenos rodiklių skaičius - 16 vnt.</p> <p>Suaugusiųjų apklausos Vilniaus miesto bei rajono savivaldybėse buvo atliekamos 2018 m. balandžio - gegužės mėnesiais.</p> <p>Apklausos atliktos vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika, naudotas klausimynas suderintas su Sveikatos apsaugos ministerija.</p> <p>Abiejose savivaldybėse formuota reprezentatyvi apklausos imtis.</p> <p>Apklausos duomenys pateikti Higienos institutui, laikantis nurodytų terminų.</p>	<p>194 vyrai (44,8 proc.) ir 239 moterys (55,2 proc.).</p>	<p>200 vyrų (44,6 proc.) ir 248 moterys (55,4 proc.).</p>
--	--	---

## V. PAPILDOMOS BIURO VEIKLOS



2018 m. Biuras pradėjo vykdyti Europos Sąjungos (toliau - ES) struktūrinių fondų lėšomis finansuojamus projektus „Sveikos gyvensenos skatinimas ir moksleivių sveikatos raštingumo ugdymas Vilniaus mieste“ bei „Sveikos gyvensenos skatinimas ir moksleivių sveikatos raštingumo ugdymas Vilniaus rajone“. 2018 m. rugsėjo 4 d. buvo patvirtinta Vilniaus miesto projekto paraiška ir gautas finansavimas, 2018 m. rugsėjo 18 d. - pasirašyta finansavimo sutartis. 2018 m. spalio - gruodžio mėnesiais buvo rengiami dokumentai, techninės specifikacijos bei vykdomos viešųjų pirkimų procedūros, projekto veiklos mokiniams prasidėjo 2019 m. sausio mėnesį. Vilniaus rajono projekto paraiška patvirtinta 2018 m. liepos 11 d., finansavimo sutartis pasirašyta - 2018 m. liepos 25 d., veiklos pradėtos vykdyti 2018 m. gruodžio mėnesį.

Trumpi ES struktūrinių fondų lėšomis finansuojamų projektų aprašymai:

**Vilniaus mieste vykdomas projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas ir moksleivių sveikatos raštingumo ugdymas Vilniaus mieste“.** Projekto tikslinė grupė yra 14-17 m. amžiaus Vilniaus miesto mokyklų mokiniai bei vyresnio amžiaus žmonės (55 m. ir vyresni).

Vilniaus miesto mokiniams organizuojami mokymai keturiomis skirtingomis temomis: pirmosios ir būtinosios pagalbos teikimo, sveikos gyvensenos skatinimo, priklausomybių rizikos, lyčių lygybės ir asmenų nediskriminavimo. Projekto metu mokiniai išklauso 10 akademinį valandų kursą. Planuojama, kad per vienus projekto veiklos vykdymo metus projekte sudalyvaus 77 grupės po 25 mokinius - viso 1925 mokiniai. Kiekvienų projekto veiklos vykdymo metų gale organizuojamas metinis projekto renginys - protmūšis, skirtas projekte dalyvavusiems mokiniams užtvirtinti projekto metu įgytas žinias. Renginio dalyvių skaičius siekia 1000 mokinių.

Vyresnio amžiaus asmenims organizuojami fizinio aktyvumo užsiėmimai - linijiniai šokiai ir mankštos, kurių metu stiprinami gilieji kūno raumenys, tvirtinami kojų raumenys, lavinama pusiausvyra ir mobilumas. Taip pat organizuojamos teorinės paskaitos šiomis temomis: fizinis aktyvumas, griuvimo prevencija, psichinė sveikata ir sveika mityba. Iš viso vyresnio amžiaus žmonių grupė projekto metu išklauso 8 akademinės valandas teorinių paskaitų ir sudalyvauja 8 praktiniuose fizinio aktyvumo užsiėmimuose. Per vienerius metus projekte sudalyvaus 26 grupės po 25 vyresnio amžiaus asmenis. Pasibaigus projekto fizinio aktyvumo užsiėmimams ir teorinėms paskaitoms organizuojamas metinis projekto renginys - protmūšis, skirtas užtvirtinti projekto metu įgytas žinias. Planuojama renginio apimtis: 400 dalyvių.

**Vilniaus rajone vykdomas projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas ir moksleivių sveikatos raštingumo ugdymas Vilniaus rajone“.**

Projekto tikslinė grupė 15-17 m. amžiaus Vilniaus rajono mokyklų mokiniai. Per šiuos mokslo metus (2018-2019 m.) projekte sudalyvavo 22 Vilniaus rajono mokyklos, iš viso 24 grupės po 25 mokinius. Vilniaus rajono mokiniams organizuojamos paskaitos pirmosios ir būtiniosios pagalbos teikimo tema, sveikos gyvensenos skatinimo tema, priklausomybių rizikos tema bei lyčių lygybės ir asmenų nediskriminavimo tema. Kiekvienas mokinys projekto metu išklauso 10 akademinį valandų paskaitų kursą. Pasibaigus projekto veikloms kiekvienais metais organizuojamas metinis projekto renginys - protmūšis, kurio metu užduodami klausimai iš išklaustų paskaitų ciklo, užtvirtinamos mokymų metu gautos žinios. Planuojama renginio apimtis: 400 dalyvių.

Vykdamas Vilniaus universiteto 2016-2019 metų strateginį veiklos planą, siekiant užtikrinti visapusišką ir kvalifikuotą studentų praktinį rengimą, Biuras ir Vilniaus universitetas 2018 m. sausio 29 d. sudarė Studentų praktikos organizavimo sutartį Nr. 150000-SU-59 / Nr. KS-18-2. Pagal šią sutartį 2018 m. vasario 5 - balandžio 30 d. **Biure praktiką atliko 25 Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studijų krypties IV kurso studentai.**

2018 m. rugsėjo 28 d. Administracijos direktoriaus įsakymu Nr. 30-3106 buvo patvirtintas Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonių administravimo ir finansavimo tvarkos aprašas, kuriame reglamentuota, kad Biuras organizuoja paraiškų priemonėms vykdyti priėmimo paskelbimą Savivaldybės interneto svetainėje, administracinės atitikties tikrinimo komisijos organizavimą, atrankos komisijos darbo organizavimą, sutarčių projektų su paraiškos teikėjais rengimą, patikrinimo komisijos darbo organizavimą bei apibendrintos patikrinimo pažymos parengimą. Atsižvelgdamas į Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitoje identifikuotas problemas bei SAM prioritetines visuomenės sveikatos sritis, **Biuras teikė pasiūlymus dėl Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos prioritetinių krypčių 2018 metams. Pagal teisės akte nustatytus reikalavimus Biuras:**

- paraiškų priėmimo metu nepertraukiamai konsultavo interesantus;
- atliko **38** pateiktų paraiškų administracinės atitikties tikrinimą, vertinimą ir atranką;
- vykdė atrinktų **25** priemonių tikrinimą, vykstant į jas vykdančias organizacijas ar jų įgyvendinimo vietas;
- parengė **25** atrinktų ir patikrintų visuomenės sveikatos priemonių, finansuojamų iš Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšų, patvirtintų Vilniaus miesto tarybos 2018 m. gegužės 31 d. sprendimu Nr. 1-972, sąrašą su veiklų turinio ir pasiektų rezultatų aprašais.

**2018 m. Biuras iniciavo paraiškos teikimą dėl įstojimo į Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau - PSO) tarptautinio judėjimo „Draugiškas senatvei pasaulis“ tinklą.** Dėl šios iniciatyvos 2018 m. lapkričio mėnesį Vilnius tapo pirmuoju miestu Baltijos šalyse, turinčiu narystę šiame tinkle. Biuras yra oficialus Vilniaus miesto atstovas šiame judėjime, atsakingas už PSO narystės tolesnių veiksmų bei įsipareigojimų vykdymą. Šios narystės tikslas - gerinti vyresnio amžiaus asmenų sveikatą ir gyvenimo kokybę, siekiant padidinti senyvo amžiaus žmonių

socialinę integraciją, kurti jiems pritaikytą aplinką bei gerinti sveikatos priežiūros sąlygas ir kitas paslaugas Vilniaus mieste.

Vilniaus miesto savivaldybės administracijos Socialinių reikalų ir sveikatos departamento kiekvienais metais gruodžio mėnesį organizuoja šventinį padėkos vakarą sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams. 2018 m. pagal pasirašytą finansavimo sutartį su Socialinių reikalų ir sveikatos departamentu **Biuras prisidėjo prie minėto renginio organizavimo**: 2018 m. gruodžio 4-ąją Nacionalinėje Mikalojaus Konstantino Čiurlionio menų mokyklos šokio teatro salėje buvo parodytas choreografės Anželikos Cholinės spektaklis „Idiotas“.

---