



Vilniaus Aleksandro Puškino gimnazijos mokinių sveikatos rodiklių suvestinė 2023 m.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Natalja Aksamit,
vykdanti sveikatos priežiūrą Vilniaus Aleksandro Puškino gimnazijoje



Sveikatos duomenų analizės aprašymas



Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. rugpjūčio 13 d. įsakymu Nr. V-905 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.



Sveikatos rodiklių suvestinė

- Duomenys apie vaikų sveikatos būklę gaunami iš statistinės apskaitos formos Nr. E027-1 „Mokinio sveikatos pažymėjimas“.
- Nuo 2020 m. sausio 1 d. Mokinio sveikatos pažymėjimai (f. E027-1) teikiami per Elektroninės sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS). Elektroniniu būdu užpildyti ir pasirašyti pažymėjimai perduodami į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (toliau - VSS IS). Mokinių sveikatos rodiklių suvestinė parengta naudojantis VSS IS duomenimis.





Vaikų sveikatos analizės rezultatų svarba



- Mokinio sveikatos pažymėjimo I dalis – fizinės sveikatos įvertinimas. Pildo šeimos gydytojas
- Mokinio sveikatos pažymėjimo II dalis – dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas. Pildo gydytojas odontologas.
- Pilnai užpildytas pažymėjimas – užpildytos I ir II dalys.
- Išnagrinėjus sveikatą atspindinčius rodiklius ir gydytojo rekomendacijas, galime kryptingai įgyvendinti sveikatos priežiūrą ugdymo veikloje
- Išnagrinėjus sveikatą atspindinčius rodiklius ir gydytojo rekomendacijas, galime kryptingai įgyvendinti sveikatos priežiūrą ugdymo veikloje



Mokinio sveikatos pažymėjimas Forma Nr. E027-1

- Privalomas mokinio sveikatos patikrinimas vykdomas 1 k. metuose
- Įvertinama mokinio sveikatos būklė, pateikiamos rekomendacijos ugdymo įstaigai bei nustatomas fizinio ugdymo grupės
- Šeimos gydytojas duomenis apie mokinio sveikatą pateikia elektroninėje sveikatos sistemoje (ESPBI IS)
- Duomenis nukreipiami į mokinių sveikatos stebėsenos sistemą (VSS IS)
- Mokyklos VSS duomenis stebi, analizuoja, perduoda rekomendacijas dėl pirmos pagalbos, pritaikyto maitinimo ir kt. mokyklos atstovams

Formos Nr. E027-1 užpildymas



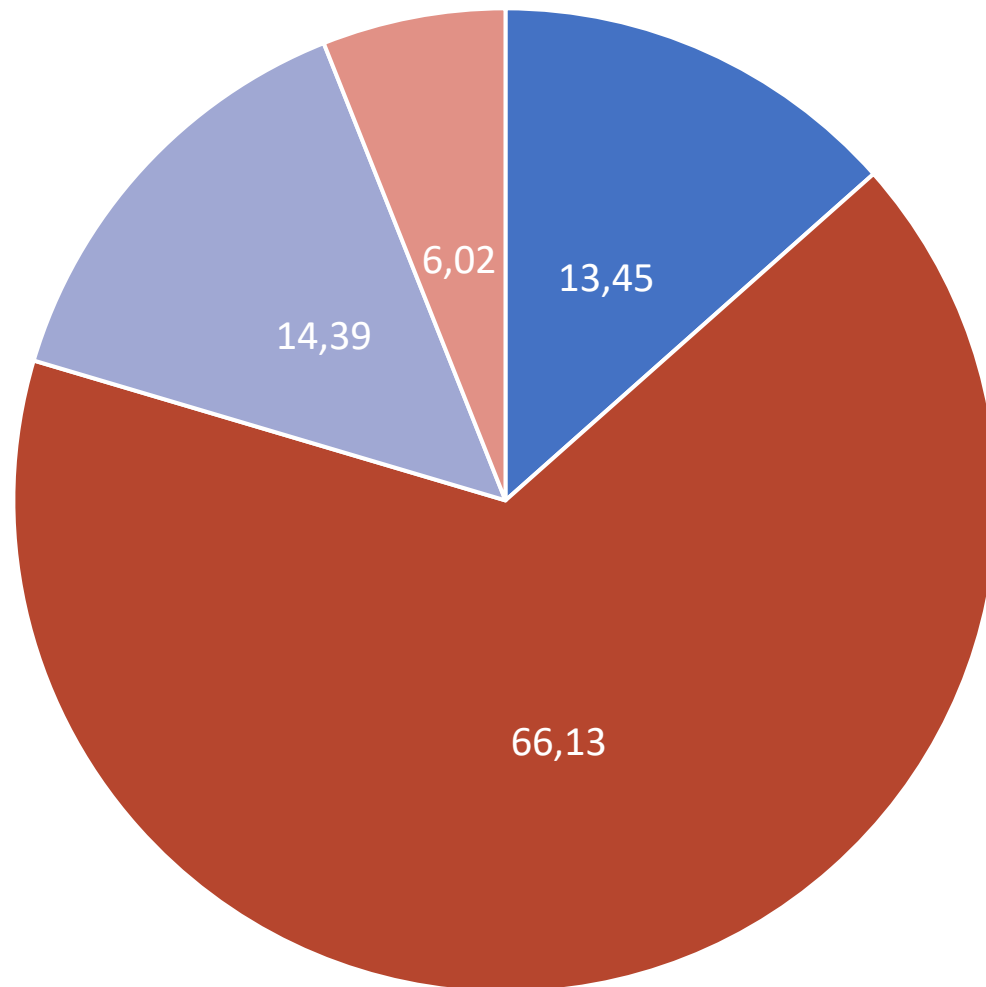
**MOKINIŲ, GALINČIŲ
DALYVAUTI UGDYMO
VEIKLOJE BE JOKIŲ
APRIBOJIMŲ,
SKAIČIUS**

**2023 – 881
(82,88 proc.; -1,67
proc.)**

**2022 – 887
(83,84 proc.)**



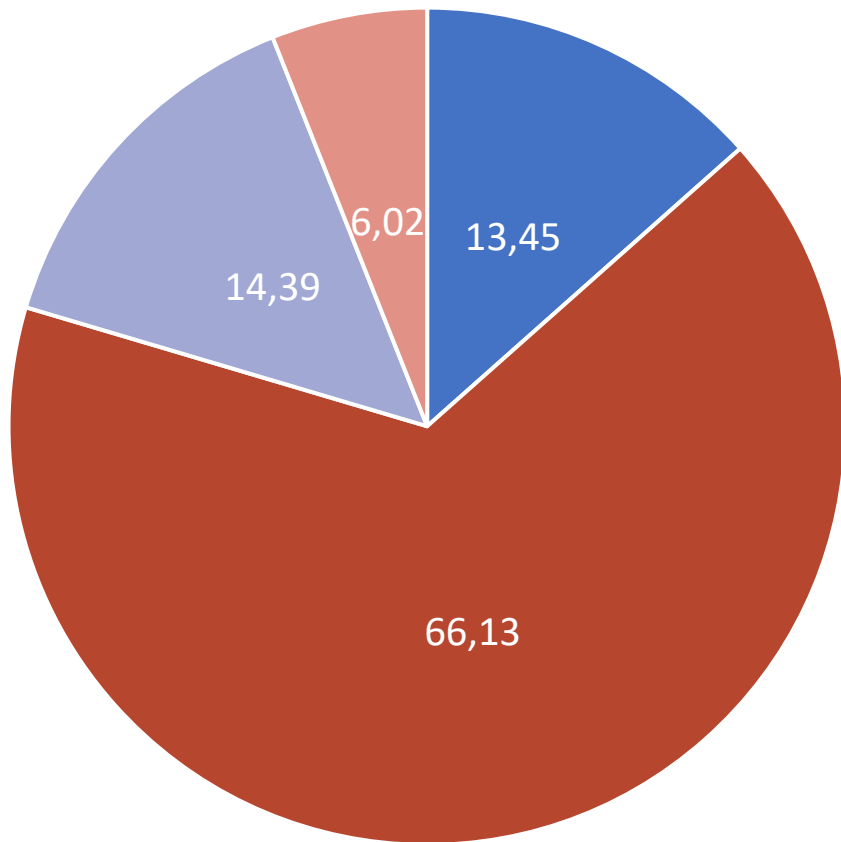
Mokinių svoris (proc.)



- Mokinių, turinčių per mažą svorį
- Mokinių, turinčių normalų svorį
- Mokinių, turinčių antsvorį
- Mokinių, turinčių nutukimą

2023 m.

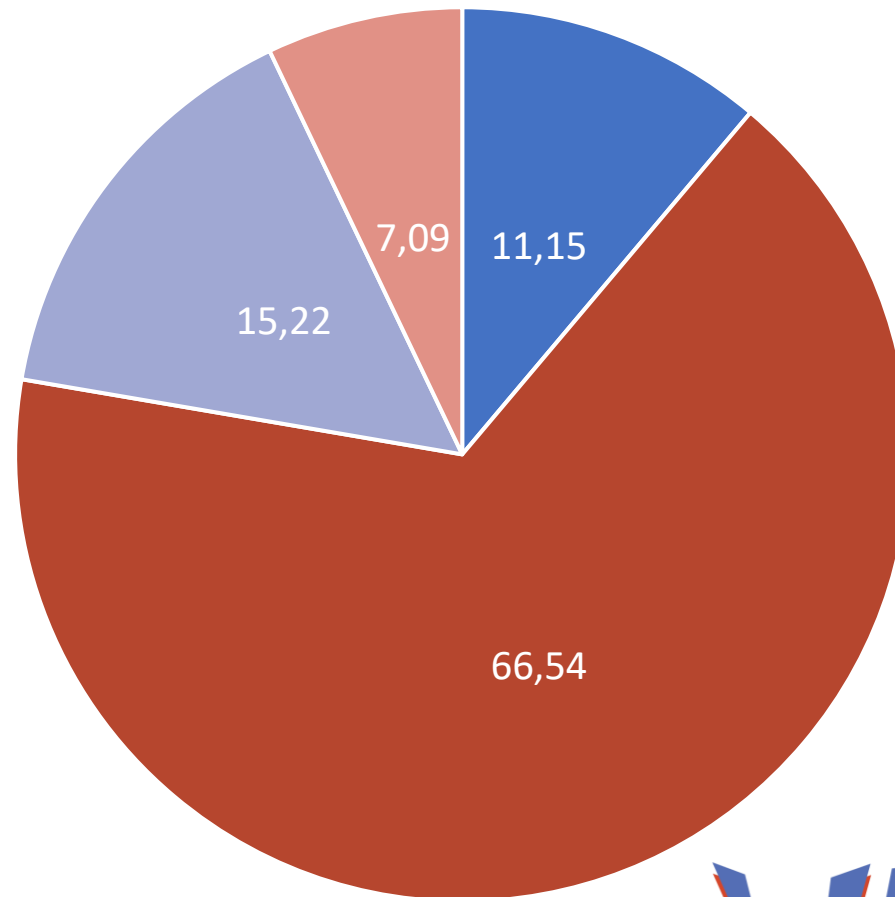
Mokinių svoris (proc.)



- Mokinių, turinčių per mažą svorį
- Mokinių, turinčių normalų svorį
- Mokinių, turinčių antsvorį
- Mokinių, turinčių nutukimą

2023 metai

Mokinių svoris (proc.)



2022 metai

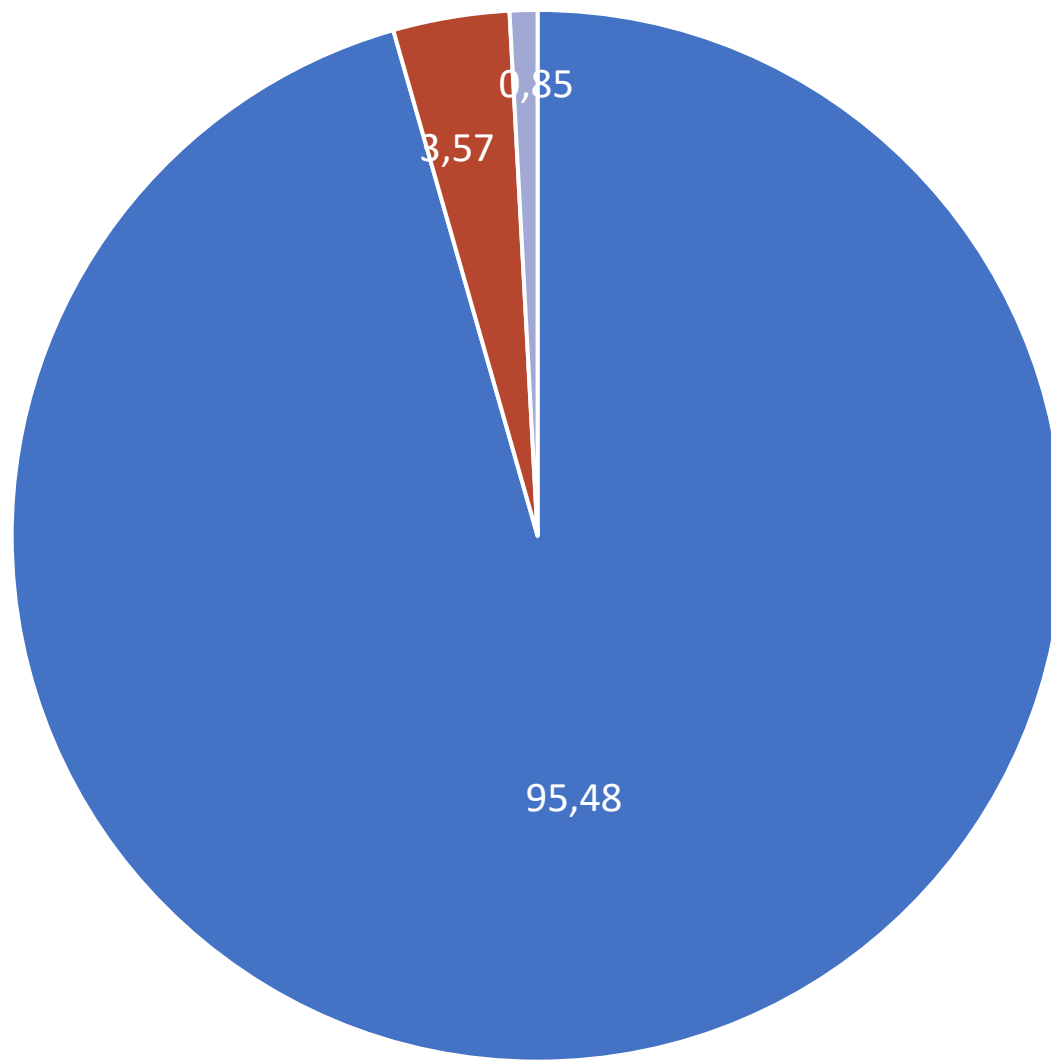


2023 m.

2022m.

Mokinių, turinčių per mažą svorį, dalis (%)	143	13,45	13,20	+24,88
Mokinių, turinčių normalų svorį, dalis (%)	703	66,13	68,07	+0,03
Mokinių, turinčių antsvorį, dalis (%)	153	14,39	13,58	-7,82
Mokinių, turinčių nutukimą, dalis (%)	64	6,02	4,94	-18,76

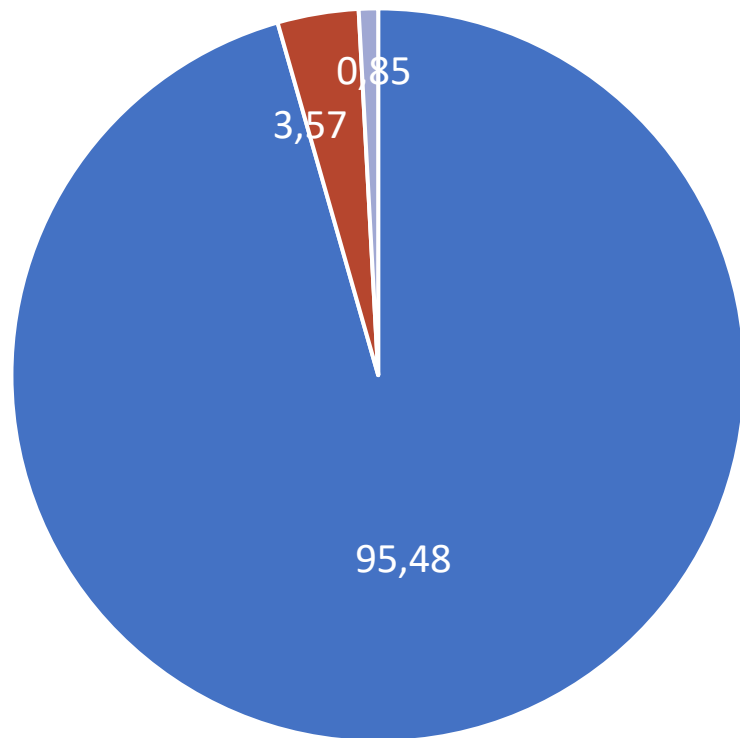
Fizinio ugdymo grupė (proc.)



- Pagrindinė fizinio ugdymo grupė
- Parengiamoji fizinio ugdymo grupė
- Specialioji fizinio ugdymo grupė

2023 M.

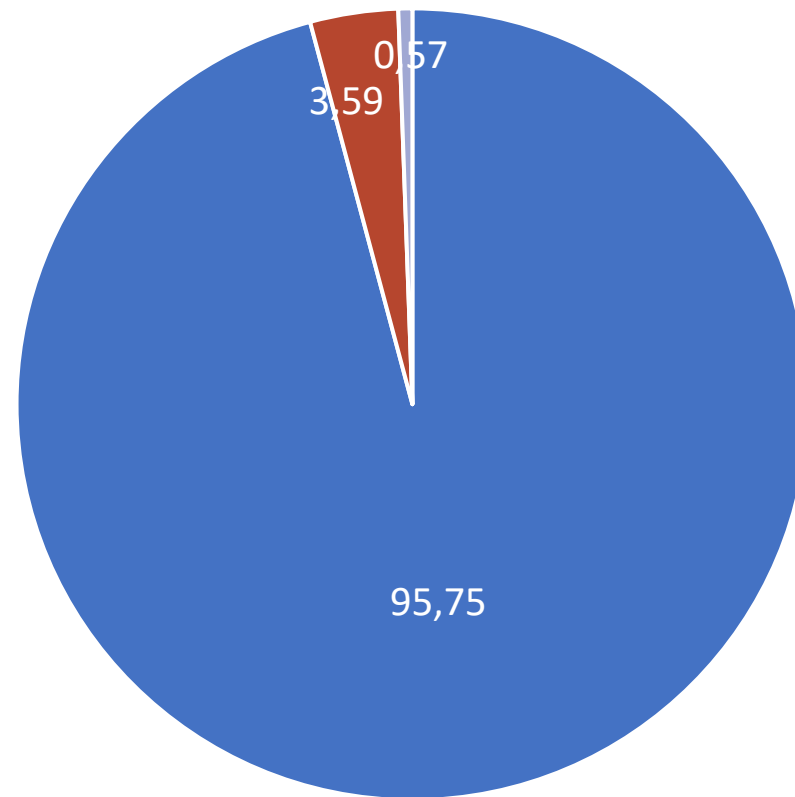
Fizinio ugdymo grupė (proc.)



- Pagrindinė fizinio ugdymo grupė
- Parengiamoji fizinio ugdymo grupė
- Specialioji fizinio ugdymo grupė

2023 metai

Fizinio ugdymo grupė (proc.)



2022 metai





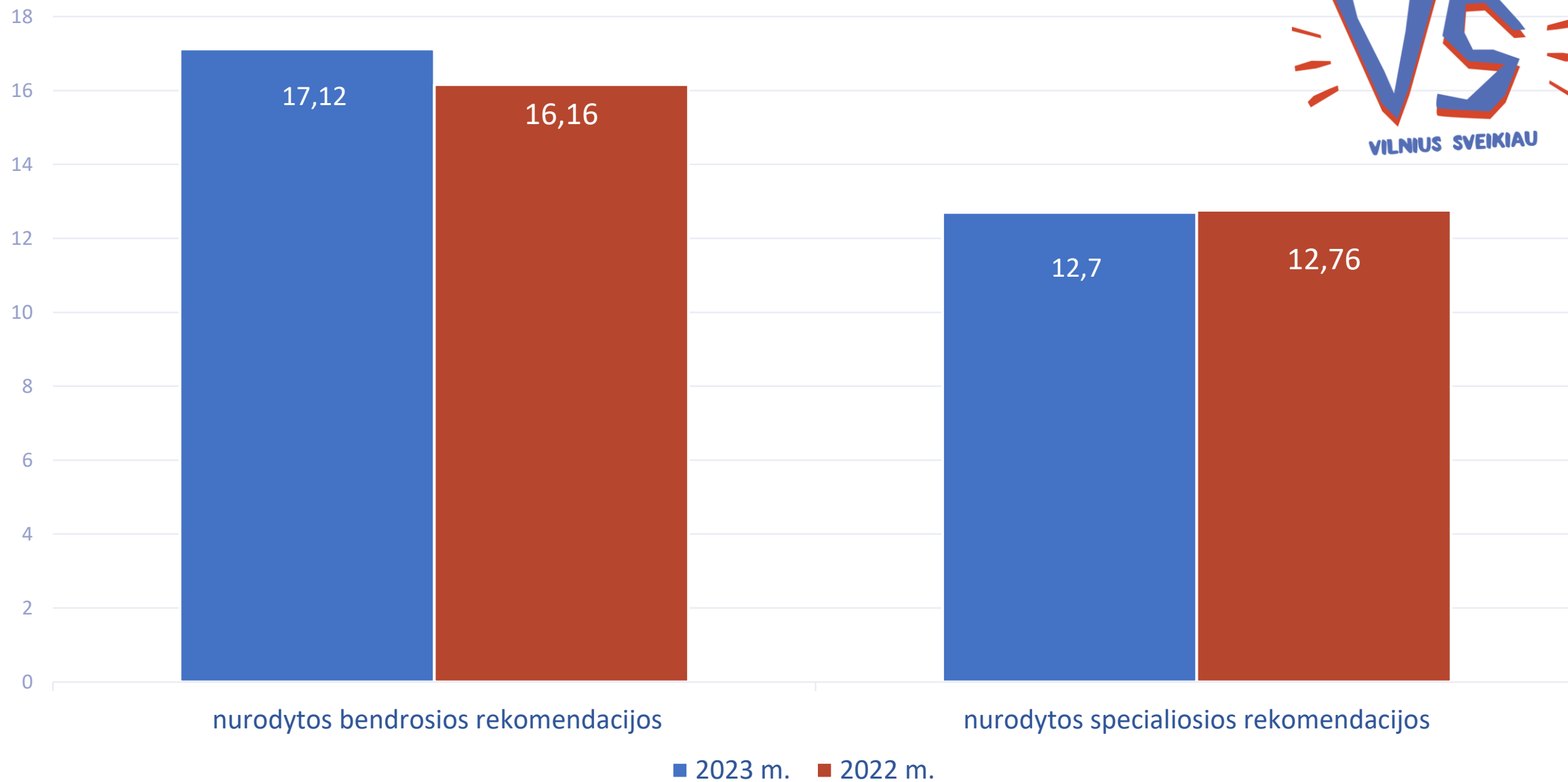
Mokinių atleistų nuo kūno kultūros
pamokų, dalis (proc.)

0,56 proc. (2023 m.)

0,47 proc. (2022 m.)



Rekomendacijų pobūdis (proc.)





Mokinių, kuriems pritaikytas
maitinimas, dalis(proc.)

0,56 proc. (2023 m.)

0,76 proc. (2022 m.)



Mokinio sveikatos pažymėjimo II dalis – dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas. Pildo gydytojas odontologas



Ėduonies intensyvumui išreikšti yra naudojamas KPI indeksas, rodantis K – kuriozinių, P – plombuotų ir I – dėl karieso išrautų dantų skaičių. Pieninių dantų karieso intensyvumo indeksas užrašomas mažosiomis raidėmis kpi



2023 m.

2022 m.

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

326 39,23 38,63 +3,76

Mokinių, turinčių žemą bendrą (KPI + kpi) indeksą, dalis (%)

91 10,95 11,86 -11,19

Mokinių, turinčių vidutinį bendrą (KPI +/- kpi) indeksą, dalis (%)

167 20,10 19,36 +4,80

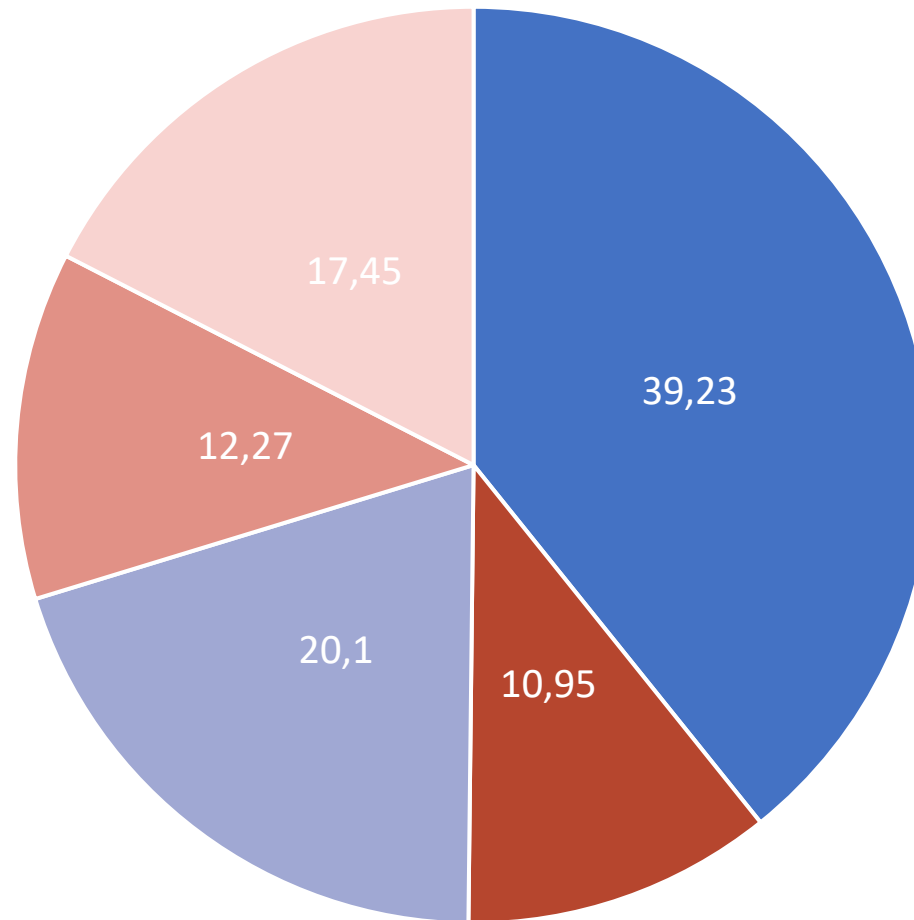
Mokinių, turinčių aukštą bendrą (KPI + kpi) indeksą, dalis (%)

102 12,27 13,49 -15,50

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

145 17,45 16,66 +7,98

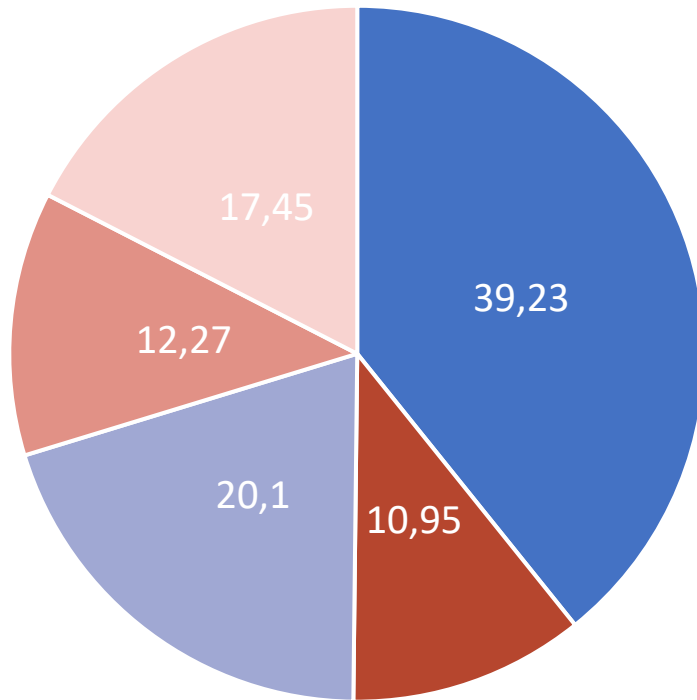
Mokinių KPI (proc.)



- Turi labai žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi vidutinį bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi labai aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą

2023 M.

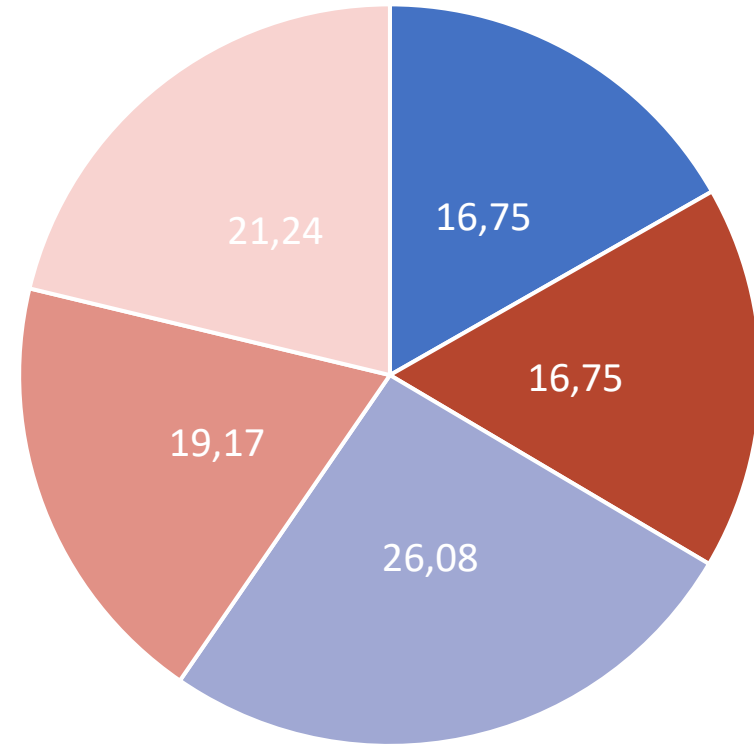
Mokinių KPI (proc.)



- Turi labai žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi žemą bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi vidutinį bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą
- Turi labai aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą

2023 metai

Mokinių KPI (proc.)



2022 metai



Apibendrinimas



- 66,30 proc. mokinių sveikatos pažymėjimų užpildyti pilnai (yra I ir II dalys). Iš visų užpildytų pažymėjimų 89,55 proc. pažymėjimų užpildyta I dalis (fizinės sveikatos įvertinimas), 71,37 proc. pažymėjimų – II dalis (dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas).
- Didžiausia dalis (82,88 proc.) mokinių gali dalyvauti ugdymo veikloje be apribojimų.
- 95,48 proc. mokinių priskirti pagrindinei fizinio ugdymo grupei.
- Didesnė dalis mokinių (66.13 proc.) turi normalų kūno svorį.
- Didelė dalis mokinių turi vidutinį (20,10 proc.) ir labai aukštą (17,45proc.) bendrą karieso intensyvumo indeksą (KPI + kpi).
- **2023 m. m. 13,45 proc. mokiniams nustatytas per mažas kūno svoris.**

Rekomendacijos

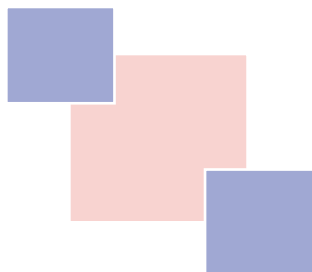
Formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, bendromis mokytojų/auklėtojų ir bendruomenės pastangomis kurti sveikatai palankią ir saugią aplinką.

Siekti sveikatos ugdymą vykdyti visomis kryptimis, ypatingą dėmesį skiriant fizinio aktyvumo ir tinkamos mitybos skatinimui, rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencijai.



Per mažas vaikų svoris – ką svarbu žinoti?

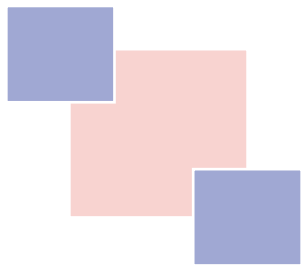
- Per mažas mokinio svoris yra ne tas pats, kas vaiko lieknumas. Kai kurie mokiniai yra smulkaus sudėjimo ir svoris yra palaikomas subalansuota mityba ir fiziniu aktyvumu. Tačiau per mažas vaiko svoris gali būti mitybos, sveikatos ar emocinių problemų ženklas.
- Per pastarąjį dešimtmetį buvo pastebėta nežymiai didėjanti per mažo svorio mokinių skaičiaus tendencija.



Per mažas vaikų svoris – ką svarbu žinoti?



- Per mažas mokinio kūno svoris yra mitybos nepakankamumo indikatorius ir sukelia ilgalaikius sveikatos padarinius, pvz., psichinės ir emocinės sveikatos sutrikimus, elgesio problemas ir žemus mokslo pasiekimus, yra susijęs su sumažėjusiu kognityviniu vystymusi, nepalankiomis sveikatos pasekmėmis visam gyvenimui. Per mažą kūno svorį turintys paaugliai turi didesnę riziką susirgti infekcinėmis ligomis, o mergaičių per mažas kūno svoris yra susijęs su būsimo nėštumo pasekmėmis.



Kaip priaugti svorio?

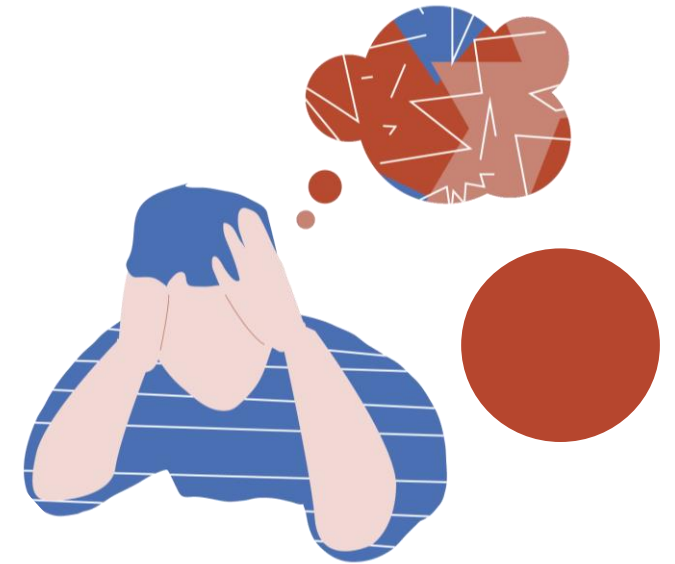
- „Visų pirma derėtų sugriauti mitą, kad svorio priaugti labai lengva. Tiesą sakant, tai padaryti yra daug sunkiau nei jo atsikratyti.“
- Pagrindinė taisyklė: suvartokite daugiau kalorijų nei sudeginate.

Svarbu išsiaiškinti lieknumo priežastis:

- „Tai, kad žmogus turi antsvorio arba kad jo svoris yra nepakankamas, parodyti gali jo Kūno masės indeksas (KMI). Jį apskaičiuosite savo svorį kilogramais padalinę iš savo ūgio metrais, pakelto kvadratu. Gautas skaičius ir bus jūsų Kūno masės indeksas.“

$$\text{KMI} = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis}^2 \text{ (m)}$$

- <https://www.manodaktaras.lt/skaiciuokles/kmi>
- Mokinių kūno masės indekso (toliau – KMI) įvertinimas apskaičiuojamas pagal 2–18 m. amžiaus vaikams pritaikytas KMI vertinimo ribas, šalyje oficialiai įsigaliojusias nuo šių metų gegužės 1 d. (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymas Nr. V-951).



Keletas patarimų:

- Būkite geras pavyzdys – valgykite kaip šeima, nes vaikai ima pavyzdį iš tėvų ir brolių bei seserų
- Nustatykite valgių ir užkandžiavimo laiką, venkite užkandžiavimo po neužbaigto valgio.
- Atskirkite, kada Jūsų vaikas yra alkanas ir kada yra sotus.
- Valgio metu nesiblaškykite – neskaitykite, nežiūrėkite televizoriaus, nesinaudokite telefonu, planšetėmis, visą dėmesį sutelkite į maistą ir vienas į kitą.
- Susidaryti mokinio mitybos režimą ir kasdien tuo pačiu laiku valgyti maždaug 5–6 kartus per dieną – taigi tarp pusryčių, pietų ir vakarienės dar reikėtų įterpti ir du ar tris kiek didesnius užkandžius (priešpiečius, pavakarius ir net prieš miegą) ir šių valgymų stengtis nepraleisti.

Valgyti reikėtų ramioje aplinkoje.

Prieš valgymą ar valgymo metu nederėtų gerti jokių skysčių, nes jie užpildo skrandį ir suteikia apgaulingą sotumo jausmą.



Nesvarbu, koks jūsų svoris, mityba vis tiek turi būti racionali ir subalansuota. Svorio reikia stengtis priaugti ne tik riebalų sąskaita.