



**“Sveikos gyvensenos klubų iniciatyvos ir aplinkų, palankių emocinei sveikatai, kūrimas Šiaulių miesto ugdymo įstaigose”**

**Renata Jarašūnienė**

**Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros skyriaus vedėja**

**2023-04-05**

**Vilnius**

# PRANEŠIMO TURINYS



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

- 1. Sveikos gyvensenos klubams – 17 metų.**
- 2. Sveikos gyvensenos klubų renginių akimirkos.**
- 3. Erdvės, palankios emocinei sveikatai, ugdymo įstaigose.**
- 4. Erdvės aktyviam poilsiui Šiaulių mieste.**

# Sveikos gyvensenos klubai jų pagrindiniai tikslai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

**Pirmieji 5 įkurti 2006 m. Vėliau gretos augo –  
2007 m. (4); 2008 m. (3); 2011 m. (1); 2017 m. (6); 2018 m. (1).**

## 1 tikslas

**Suteikti žinių mokyklų bendruomenėms  
apie sveiką gyvenseną.**

## 2 tikslas

**Ugdyti savanorių-švietėjų gebėjimus patiems  
organizuoti ir vesti užsiėmimus sveikatos stiprinimo  
ir išsaugojimo klausimais savo bendraamžiams ir  
jaunesniojo amžiaus vaikams.**

# Sveikos gyvensenos klubų veiklos modelis



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

1.

- Savanorių – švietėjų mokyklose, kuriose įkurti sveikos gyvensenos klubai, paieška ir atranka.

2.

- Savanorių – švietėjų mokymas (20 val.).

3.

- Savanoriai-švietėjai renka medžiagą ir rašo referatą pasirinkta sveikatos stiprinimo tema.

4.

- Savanoriai-švietėjai kartu su VSS veda užsiėmimus sveikatos temomis mokiniams.

5.

- Savanoriai-švietėjai veda savarankiškai užsiėmimus sveikatos temomis mokiniams.



# Sveikos gyvensenos klubų veiklos modelis (2)



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šaulių miesto savivaldybės  
 visuomenės sveikatos biuras

6.

- Savanoriai-švietėjai kartu su VSS organizuoja ir praveda įvairius sveikatinimo renginius mokyklos bendruomenei.

7.

- Sveikos gyvensenos klubų nariai dalyvauja Biuro organizuojamuose sveikatinimo renginiuose.

8.

- Savanoriai – švietėjai kviečiami į baigiamąjį renginį Biure, kur yra apdovanojami paskatinamaisiais prizais.

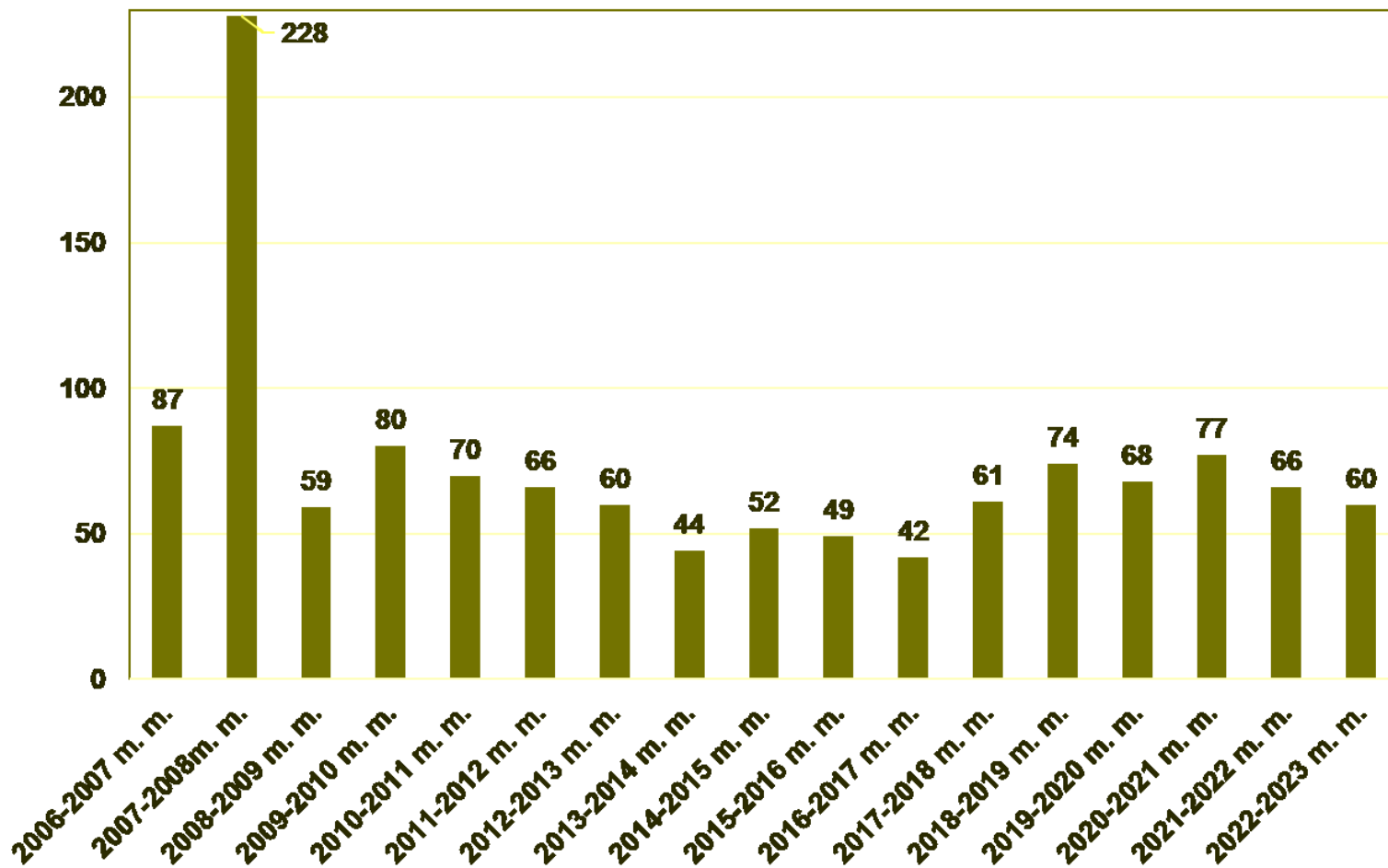
9.

- Savanoriai-švietėjai kartu su VSS aptaria praėjusių mokslo metų sėkmes ir nesėkmes bei siūlo ateinantiems mokslo metams sveikatinimo veiklas.

10.

- Biuro specialistai rengia projektą (iki 2014 m.), o nuo 2014 m. sveikatinimo veiklų planą bei numato reikalingą finansavimą ir teikia Biuro administracijai.

# Savanorių skaičius 2006 – 2023 m. m.





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

# Akimirkos iš renginių

# „Ar moki suteikti pirmąją pagalbą“ dalyvavo 17 komandų



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiulių miesto savivaldybės  
viešosios sveikatos biuras





# „Ar moki suteikti pirmąją pagalbą“ (2)







SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## Konferencija “Sveikos gyvensenos klubų 5-mečio veiklos apžvalga”

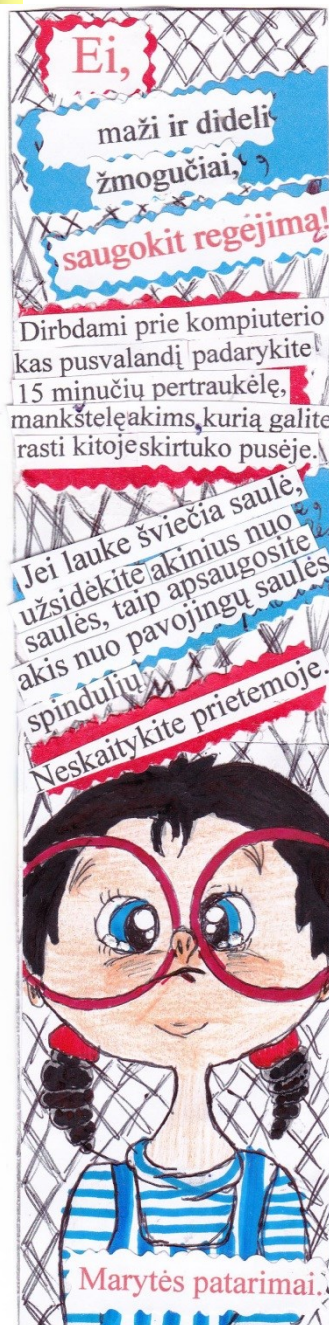






SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## Konkursas, skirtas knygos skirtuko sukūrimui, tema „Saugok akis!“



Gegužių progimnazijos 8c kl. mokinė  
**Beatričė Strikaitė**



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## Praktiniai mokymai „Plauk rankas. Saugok save ir šalia esančius“



„Juventos“ progimnazijos savanoriai



# Praktiniai mokymai „Akių mankštos“



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras





# Akcija „Šviečianti užkarda“



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Saulės miesto savivaldybės  
visuomenės evaluatorio biuras



## Viktorina, skirta Europos sveikos mitybos dienai paminėti „Sveikos gyvensenos klubo“ nariams







SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šilutės miesto savivaldybės  
viešosios sveikatos tarnyba

## Akcijos ir praktiniai mokymai „Mokausi pasimatuoti AKS, skaičiuoti pulsą ir žinau savo kūno rodiklius“



# Mokinių konferencija „Triukšmo prevencija mokyklose: gerosios patirties sklaida“



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Saulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras





# Konkursas „Protų mūšis – sveikatos gūsis“





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Siaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## Akcija “Saugokis triukšmo, paklausk tylos”



### Kiek sveria kuprinė?



### Triukšmo prevencijos diena





# Pamokos-diskusijos, sveikos gyvensenos temomis, taikant aktyvius mokymo metodus



**Mokomės teisingai plautis rankas**



**Mokomės gaivinimo pagrindų**







## Visuotinė mankšta mokyklose



## Sveikų patiekalų šventė



## ŽIV/ AIDS dienos paminėjimas





## Spalis – sveikatos stiprinimo mėnuo



## Pasaulinė diena be tabako



## NVO dienos



## Baigiamasis renginys Biure





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

**Erdvių, palankių vaikų emocinei  
sveikatai, kūrimas  
Šiaulių miesto ugdymo įstaigose**



# Šiaulių miesto gimnazijose



**Stalo teniso erdvės**



**Rankų  
lenkimo  
stalas**



**Stalo futbolas**



**Biliardo stalai**





# Šiaulių miesto gimnazijose (2)



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
viešąsias sveikatos būros



**Ramybės kambariai**



**Poilsio erdvės**



# Šiaulių miesto progimnazijose

Pradinėse klasėse ir specialistų kabinetuose yra krėslas „kiaušinis“, kuriame vaikai gali atsiriboti nuo aplinkos, nusiraminti. Kartu tam padeda „kvėpuojantys“ šuniukai, kuriuos vaikai mėgsta pašukuoti, paglostyti.



Bibliotekoje ir skaitykloje vaikai ramiai gali leisti laiką, ruošti pamokas, pailsėti.

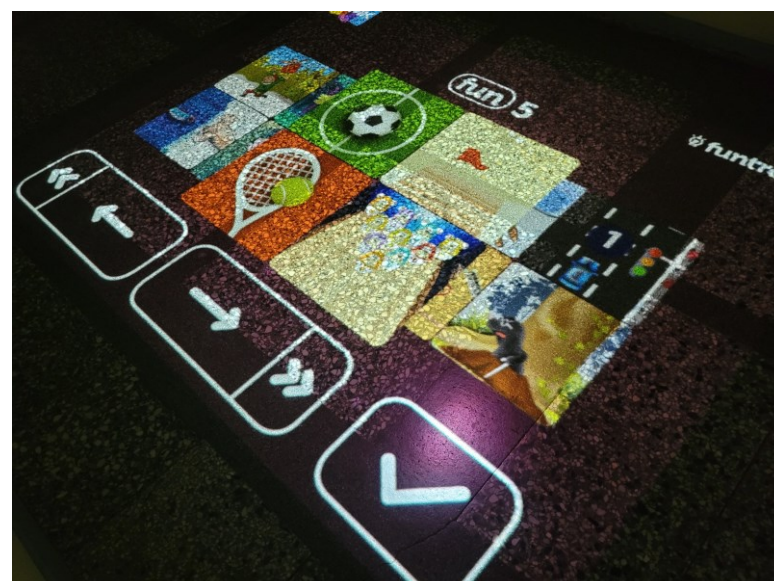
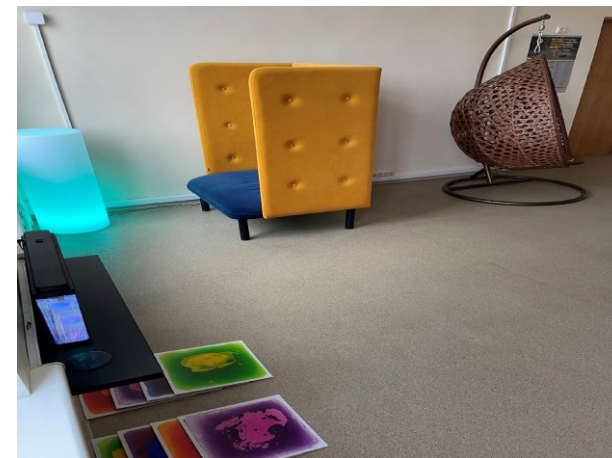




# Šiaulių miesto progimnazijose (2)



# Šiaulių miesto progimnazijose (3)

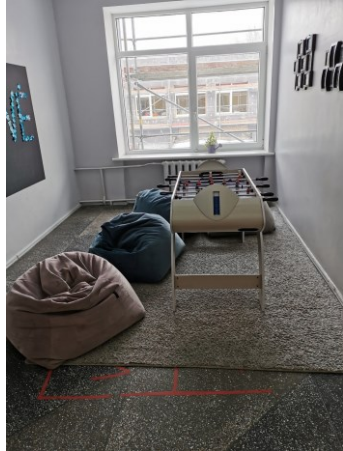




# Šiaulių miesto pradinėse mokyklose



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras





# Šiaulių lopšelis-darželis „Kregždutė“



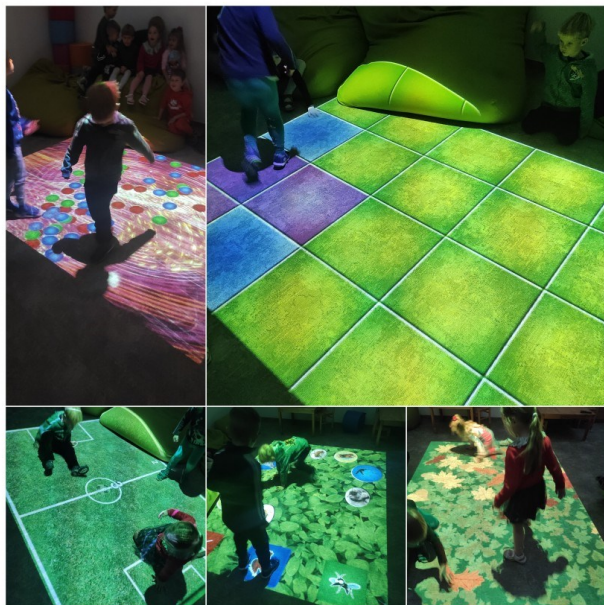
SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras



# Šiaulių lopšelis-darželis „Kregždutė“ (2)

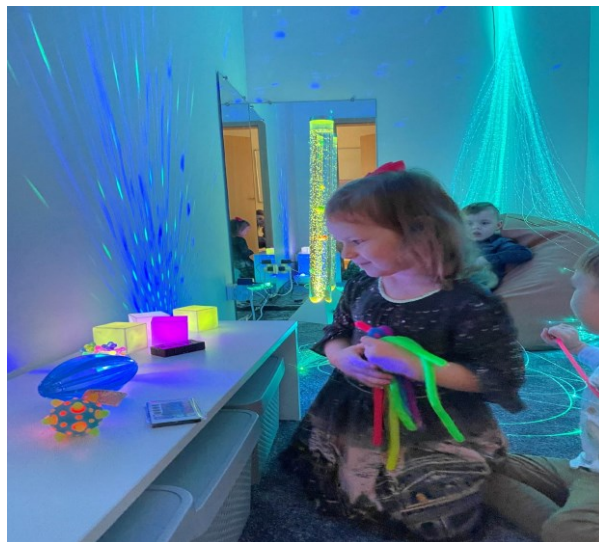


Šioje studijoje yra „Interaktyvios grindys“ – priemonė lavinanti vaikų judesių koordinavimą, reakciją ir loginį mąstymą, matematinius sugebėjimus, abėcėlę, planetas. Tinka vaikams, turintiems specialiuosius poreikius.





# Šiaulių lopšeliai-darželiai „Ežerėlis“ ir „Rugiagėlė“



# Šiaulių lopšelis-darželis „Trys nykštukai“

## Nusiraminoimo kambarys

### Ramybės kampelis



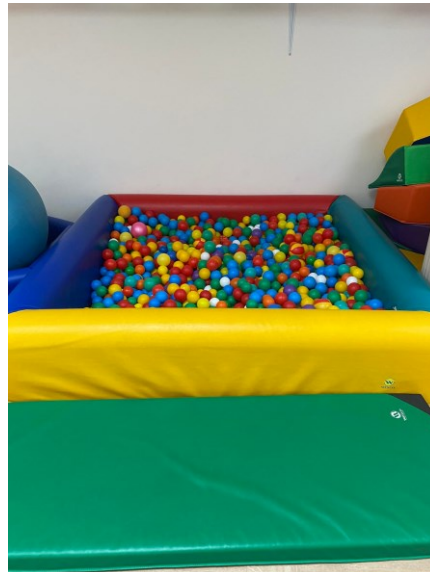
### Nusiraminoimo erdvė grupėje



Vyksta jogos, meditacijos,  
kvėpavimo bei meniniai  
užsiėmimai.



# Šiaulių P. Avižonio ugdymo centras



# Šiaulių lopšelis-darželis „Berželis“



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

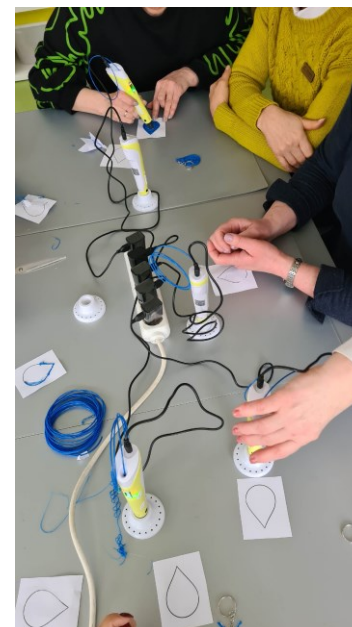




# Šiaulių lopšelis-darželis „Berželis“ (2)



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras





# Šiaulių lopšelis-darželis „Žiogelis“



**MENINĖ VEIKLA „Emocijų skrituliai“**



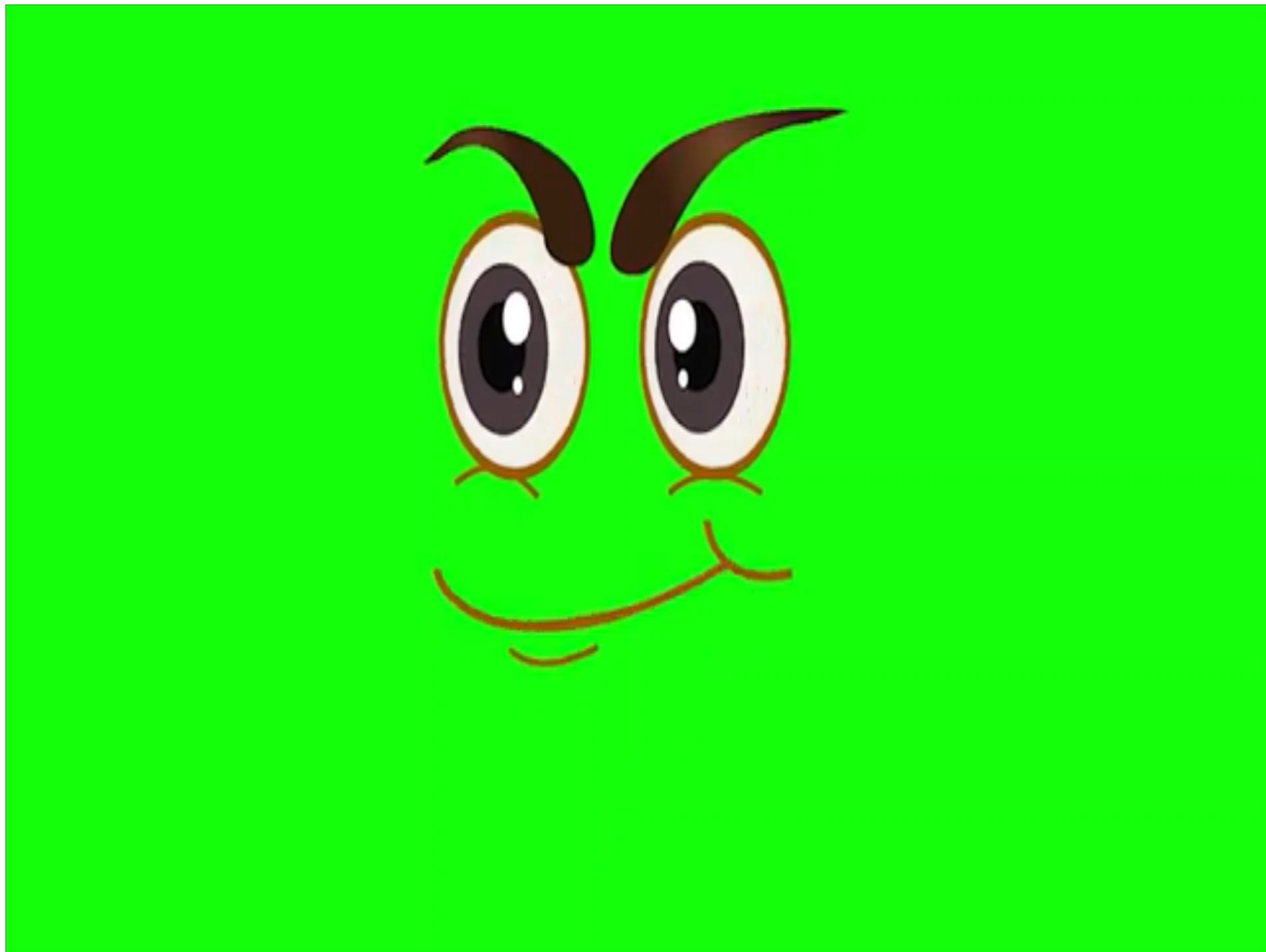
**Grupė „Ančiukai“**



**Grupė „Saulutės“**



**Grupė „Žvirbliukai“**





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

# Erdvės aktyviam poilsiui Šiaulių mieste



# Šiaulių miesto Centrinis parkas

## Šiaulių lopšelis-darželis „Dainelė“ Akcija „Mokykimės saugiai vaikščioti“.





# Vaikų žaidimų ir laisvalaikio parkas „Beržynėlis“

Šiaulių lopšeliai-darželiai „Dainelė“ ir „Pupų pėdas“  
Akcija „Sveika širdis – ilgesnis gyvenimas“.





# Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos Botanikos sodas



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras





# Talkšos ežero pakrantē



SVEIKAS SAULĒS MIESTAS  
Saulu, mēdiešu, sportotāju  
vismazākais veselības klubs





# Kitos Šiaulių miesto erdvės

## Šiaulių miesto bulvaras



## Prisikėlimo aikštė



## Salduvės piliakalnis



## Kaštonų alėja





# Kitos Šiaulių miesto erdvės (2)

## Savivaldybės skveras



## Šiaurės Lietuvos kolegijos skveras



## Vilniaus universiteto Šiaulių akademija



## Šiaulių lengvosios atletikos sveikatingumo centras





# Renginys „Aktyvus, sveikas, laimingas“







**Pats tapk ta permaina, kurią  
labiausiai nori matyti savo gyvenime.**

**- Mahatma Gandhi**