

## Rekomendacijos nuotoliniam vaikų ugdymui pandemijos metu

Dėl COVID-19 pandemijos paskelbus karantiną per trumpą laiką turėjo persiorientuoti visa švietimo sistema, mokinių ugdymo procesas buvo perkeltas iš betarpiškos į nuotolinio ugdymo formą. Šis nenumatytas ir staigus pokytis paveikė mokinių, tėvų, mokytojų sąveikas ir vaidmenis ugdymo procese, ugdymo aplinką, turinį ir pobūdį.

Įvairių sričių bei krypčių mokslininkų komanda iš Vilniaus Universiteto – Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto, Sociologijos ir socialinio darbo instituto, Ugdymo mokslų instituto bei Medicinos fakulteto, vykdė bendrą tyrimo projektą „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“, kurio tikslas buvo išanalizuoti nuotolinio ugdymo iššūkius ir galimybes ugdymo procesui ir jo dalyviams (vaikams, tėvams, ugdytojams), mokinių fizinei ir psichikos sveikatai, saugumui bei mokymosi sėkmei.

Šiam tikslui pasiekti buvo atliktas dviejų etapų kiekybinis ir kokybinis tyrimas, kuriame dalyvavo daugiau nei pusantro tūkstančio 6–14 metų amžiaus vaikus turinčių tėvų, beveik trys šimtai mokytojų ir daugiau nei trys šimtai 11-14 metų amžiaus mokinių. Taip pat atlikta kitų mokslinių tyrimų bei švietimo politikos situacijos analizė. Daugiau apie pagrindines tyrimo išvadas ir mokslininkų rekomendacijas skaitykite čia: [https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Projekto\\_E-vaikai\\_rekomendacijos\\_Mokyklai\\_copy.pdf](https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Projekto_E-vaikai_rekomendacijos_Mokyklai_copy.pdf)



**Viktorija Jankauskienė**

SEPTYNERIŲ DOVYDO,  
TURINČIO DAUNO SINDROMĄ,  
MAMA



**Absoluti meilė  
pasauliui:  
ne liga, o dovana**



**Prof. Algirdas Utkus**

VILNIAUS UNIVERSITETO  
MEDICINOS FAKULTETO  
DEKANAS

**Kovo 21 d. minima Pasaulinė Dauno sindromo diena.** Diena, kai suokalbiškai dėvėdami skirtingas kojines siunčiame pasauliui žinią, jog ypatingi vaikai yra mūsų turtas.

Minint šią dieną Valstybinis psichikos sveikatos centras kviečia į nuotolinio pokalbio su Viktorija Jankauskiene, septynerių Dovydo, turinčio Dauno sindromą, mama, tinklaraščio apie Dauno sindromą „Do – tai saulė danguje“ įkūrėja, bei Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dekanu prof. Algirdu Utkumi tiesioginę transliaciją.

Pokalbis apie tai, kokie tie ypatingieji vaikai yra? Kokia patirtis juos auginant? Kas lemia, kad gimsta šie vaikai? Ko gali tikėtis tėvai? Kokius klausimus tėvai nori išgirsti ir kokių užduoti nevertėtų?

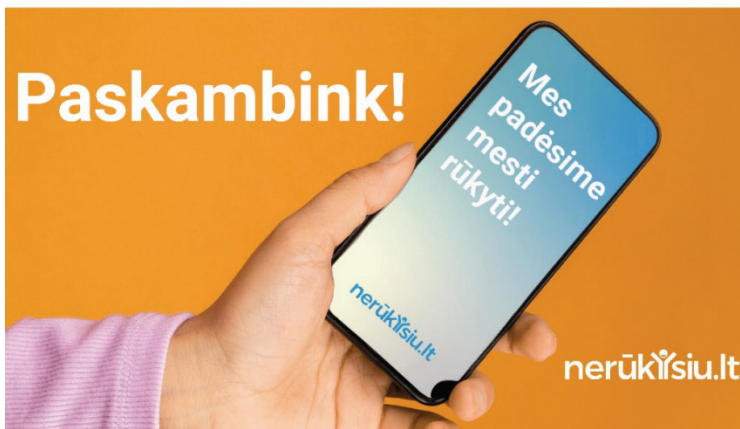
Nuoroda VPSC Youtube kanale: <https://youtu.be/tKEWAt2fNaQ>

## Pagalba metantiems rūkyti prieinama ir telefonu

Lietuvos Respublikos Statistikos departamento atlikto Lietuvos gyventojų sveikatos tyrimo duomenys rodo, kad beveik kas ketvirtas (24 proc.) Lietuvos gyventojas rūkė. Bendrosios populiacijos tyrimo duomenimis Lietuvoje net 73 proc. rūkančiųjų teigė mėginę mesti rūkyti: 26 proc. tai pavyko padaryti, 47 proc. mėgino mesti, tačiau vėliau vėl pradėjo.

„Mesti rūkyti yra labai lengva. Asmeniškai aš tai dariau dešimt kartų“

Markas Tvenas



Tyrimai rodo, kad tik 1-5 proc. bandžusiųjų savarankiškai mesti rūkyti pavyksta nerūkyti ilgiau nei metus, nes mesti rūkyti nėra paprasta dėl psichologinės ir fizinės priklausomybės nuo tabako. Dėl patiriamų pokyčių pablogėjusių emocinę savijautą pirmosiomis savaitėmis dar labiau apsunkina nemalonūs nikotino stygiaus sukelti pašaliniai efektai: padidėjęs dirglumas, mieguistumas, greitas nuovargis, galvos skausmai, didėjantis kūno svoris ir pan. Nors šie nemalonūs reiškiniai trumpalaikiai, tačiau žmogus dažnai pradeda abejoti dėl savo sprendimo ir vėl griebtis cigaretės. Be to dažnam metančiajam rūkyti tenka keisti kasdieninio gyvenimo įgūdžius – mokytis bendrauti, dirbti, atsipalaiduoti ar ilsėtis be cigaretės.

Rūkantiems yra reikalinga dvejopa pagalba: vienus reikia skatinti mesti rūkyti ir stiprinti metimo motyvą. Kitiems, jau norintiems ir pasiryžusiems mesti, gali būti reikalinga įvairaus pobūdžio tiek medicininė, tiek ir psichologinė pagalba.

Nuo š. m. vasario 5 dienos Departamento bendradarbiavimo su Valstybinio psichikos sveikatos centru bei Respublikinio priklausomybės ligų centru dėka, pagalba metantiems rūkyti bus prieinama ir telefonu.

Profesionalią pagalbą telefonu metantiems rūkyti teiks:

- **Pirmadieniais**, Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus specialistai – nuo 10 iki 12 val., tel. Nr. +370 5 210 2815,
- **Antradieniais**, Respublikinio priklausomybės ligų centro Šiaulių filialo socialiniai darbuotojai – nuo 13 iki 14 val., tel. Nr. +370 41456 456,
- **Trečiadieniais**, Respublikinio priklausomybės ligų centro Kauno filialo psichologai – nuo 11-13 val. tel. Nr. +370 37333255,
- **Ketvirtadieniais**, Respublikinio priklausomybės ligų centro Klaipėdos filialo gydytojai psichiatrai – nuo 12 iki 14 val., tel. Nr. +37046410650
- **Penktadieniais**, Respublikinio priklausomybės ligų centro Vilniaus filialo psichologai – nuo 11 iki 13 val., tel. Nr. +370 5 213 0045.

**Apsilankykite** departamento sukurtoje interneto svetainėje [www.nerukysiu.lt](http://www.nerukysiu.lt), susipažinkite su jos turiniu ir paskatinkite draugus bei artimuosius nerūkyti, o rūkančiuosius atsisakyti šio žalingo įpročio!

## Valstybinio psichikos sveikatos centro savižudybių prevencijos biuras pristato:

- Tyrimą „Pagalba savižudybės grėsmę patiriantiems asmenims asmens sveikatos priežiūros įstaigose“  
[https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpssc/documents/files/SPB/VPSC\\_pagalba\\_savizudybes\\_gresme\\_patiriantiems\\_zmonems.pdf](https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpssc/documents/files/SPB/VPSC_pagalba_savizudybes_gresme_patiriantiems_zmonems.pdf)
- Savižudybių registravimo sistemos tobulinimo projektą  
[https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpssc/documents/files/SPB/VPSC\\_savizudybiu\\_registravimo\\_tobulinimo\\_projektas.pdf](https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpssc/documents/files/SPB/VPSC_savizudybiu_registravimo_tobulinimo_projektas.pdf)

Tu esi

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt) pateikiama informacija ne tik svarstantiems apie savižudybę, jų artimiesiems, naudingos informacijos ras ir specialistai, padedantys krizės ištiktiems žmonėms.

Svetainė veikia ne tik lietuvių, bet ir rusų, lenkų bei anglų kalbomis.

**BŪKIME supratingi, dėmesingi vieni kitiems ir aktyvūs.**

## Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. jelena.stanislovoviene@vpssc.lt
Priklausomybės ligų skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. aurelija.cepulyte@vpssc.lt
Savižudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. rimantas.misevicius@vpssc.lt
Informacijos ir ryšių skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. info@vpssc.lt



Mūsų profiliai Facebook socialiniame tinkle: [VPSC.BUKIME](https://www.facebook.com/VPSC.BUKIME); [VPSC.VIA](https://www.facebook.com/VPSC.VIA); [SPBIURAS](https://www.facebook.com/SPBIURAS)