



**Gyvensenos**  
*dienoraštis*

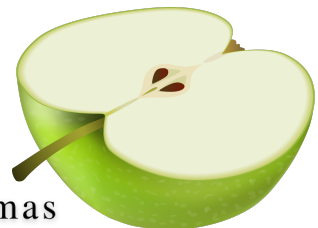
# KAS LEMIA MŪSŲ SVEIKATĀ?

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS  
(PSO) DUOMENIMIS, MŪSŲ SVEIKATĀ  
LEMIA:



## **Gyvenimo būdas - tai:**

- Mityba
- Fizinis aktyvumas
- Psichinė sveikata
- Žalingi įpročiai
- Darbo ir poilsio/miego režimas



# SVEIKO ŽMOGAUS KODAS

## 035140530

- **0** – nerūkyti;
- **3** – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien. Ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla;
- **5** – tiek porcijų daržovių ir vaisių suvalgyti kasdien;
- **140** – sistolinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg;
- **5** – kraujyje bendrojo cholesterolio koncentracija turi būti ne didesnė kaip 5 mmol/l;
- **3** – mažo tankio lipoproteinų MTL koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 mmol/l;
- **0** – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.

Norint sumažinti savo kūno svorį ir prieš pasirenkant fizinę krūvį, pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju bei atlikite širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo testą.

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuoja nemokamas treniruotes! Susisiek ir prisijunk!

# SVEIKOS MITYBOS PAGRINDAI

1. Valgykite įvairų maistą.
  2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.
  3. Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.
  4. Kontroliuokite riebalų vartojimą.
  5. Rinkitės liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.
  6. Vartokite liesus pieno produktus.
  7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.
  8. Saikingai vartokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.
  9. Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.
  10. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.
  11. Gerkite pakankamai vandens.
  12. Valgykite reguliariai ir saikingai.
  13. Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus.
  14. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.
  15. Venkite vartoti alkoholinius gėrimus.
  16. Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.
  17. Siekite, kad jūsų mityba būtų ne tik sveikatai palanki, bet ir tvari (tausokite aplinką ir nešvaistykite maisto).
- Būtina prisiminti, kad labai svarbu laikytis ne vienos ar kelių rekomendacijų, bet būtų atsižvelgiama į jas visas.

# SUBALANSUOTA MITYBA



## BALTYMAI:

žuvis  
mėsa  
sėklos  
riešutai  
kiaušiniai  
pieno produktai  
ankštinės daržovės

## ANGLIAVANDENIAI:

grūdai ir jų produktai  
ankštinės daržovės  
daržovės  
vaisiai  
uogos

## RIEBALAI:

sėklos  
riešutai  
avokadai  
riebi žuvis  
ypač tyras  
alyvuogių aliejus

# VAIVORYKŠTĖ LĖKŠTĖJE

- 400-500 g per dieną: apie 300 g. nekrakmolingų daržovių (bulvės nėra įskaičiuojamos) + apie 150 g vaisių ir/ar uogų.



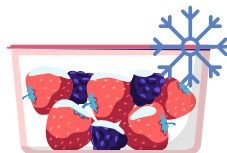
- Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija – santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.



- Kasdien stenkitės valgyti skirtingų spalvų daržoves, uogas, vaisius – taip gausite daugiau ir įvairių maistinių medžiagų, antioksidantų.



- Daržoves, vaisius ir uogas geriausia valgyti šviežias, tačiau ne sezono metu tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos.



- Vaisių ar uogų sultyse – daug cukrų ir mažai skaidulų, todėl jas reikėtų vartoti saikingai. Troškuliui malšinti visada rinkitės vandenį.



# STEBIU = ŽINAU

- Stebėti savo išmatas taip pat normalu ir būtina, kaip ir matuoti kraujospūdį ar kūno temperatūrą. Neskubėkite tualete nuleisti vandenį – galbūt kūnas nori jums perduoti svarbią informaciją.
- Kraujas išmatose gali signalizuoti apie kraujavimą iš viršutinio arba apatinio virškinimo trakto. Juodos spalvos, nemalonus kvapo, lipnios išmatos – esant kraujavimui iš viršutinio virškinimo trakto; šviesaus ar tamsesnio kraujo padengtos išmatos ar su išmatomis susimaišęs kraujas, krešuliai ir kt. – iš apatinio virškinimo trakto. **Pastebėję kraują išmatose – nedelsiant kreipkitės į gydytojus!**
- Išmatos, kurios sunkiai skęsta vandenyje, gali įspėti apie tulžies trūkumą, blogą riebalų įsisavinimą; lipnios, stiprų nemalonių kvapą turinčios išmatos – apie kasos fermentų trūkumą; vidurių užkietėjimas (tuštinimasis ne kasdien ir/arba skausmingas tuštinimasis, kietos išmatos ir kt.) – apie vandens ir/ar maistinių skaidulų trūkumą. Tokiais atvejais rekomenduojama pasikonsultuoti su sveikatos specialistais.

## BRISTOLIO IŠMATŲ SKALĖ

I TIPAS



ATSKIRI, KIETI GABALIUKAI

II TIPAS



PANAŠU Į DEŠRELĘ, BET GUMBUOTA

III TIPAS



NORMALIOS KONSISTENCIJOS IŠMATOS  
PANAŠU Į DEŠRELĘ, BET SU ĮTRŪKIMAIS PAVIRŠIUJE

IV TIPAS



NORMALIOS KONSISTENCIJOS IŠMATOS  
PANAŠU Į DEŠRELĘ, PAVIRŠIUS LYGIUS IR MINKŠTAS

V TIPAS



MINKŠTI GABALIUKAI LYGIAIS KRAŠTAIS

VI TIPAS



MINKŠTOS IŠMATOS NELYGIAIS KRAŠTAIS

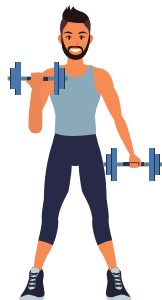
VII TIPAS



VANDENINGOS IŠMATOS  
BE KIETOSIOS DALIES

# JUDU = GYVENU

- Fizinė veikla mažina mirties riziką dėl širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei riziką susirgti vėžiu (krūties, gimdos, storosios žarnos, prostatos ir kt.), 2 tipo cukrinio diabetu. Judėjimas didina ir padeda išlaikyti kaulų tankį ir tvirtumą, gerina psichinę sveikatą (mažina nerimo ir depresijos simptomus, gerina pažintines funkcijas ir miegą), mažina nutukimo riziką (padeda pasiekti/išlaikyti optimalų svorį).



- Bet kokia fizinė veikla yra geriau nei nejudri gyvensena.
- Mankštintis turėtume pradėti nuo nedidelio fizinio aktyvumo ir laipsniškai didinti užsiėmimų dažnumą, intensyvumą ir trukmę.



- Dirbant sėdimą darbą, kas valandą būtina daryti nedidelę (5-10 min.) pertraukėlę ir jos metu pajudėti, pvz.: pasivaikščioti, užlipti keletą aukštų laiptais, padaryti raumenų tempimo pratimus. Esant galimybei, dalį laiko dirbkite stovėdami.





# MIEGO HIGIENA

- Miegas – gyvybiškai svarbus. Jis būtinas gerai emocinei ir fizinei sveikatai, pažintinėms funkcijoms gerinti ir sutrikimų profilaktikai. Jis reguliuoja ir atkuria smegenų veiklą, skatina kūrybingumą ir darbingumą, apsaugo organizmą nuo endokrininių, infekcinių ir kitų ligų.
- Miegamasis turi būti išvėdintas, vėsus, tamsus ir apsaugotas nuo triukšmo. Tuo tikslu rekomenduojama miegoti užtraukus naktines užuolaidas, naudoti akių kaukę ir ausų kamštukus, jei iš lauko sklinda triukšmas.
- Kasdieniai atpalaiduojantys ritualai padeda geriau užmigti: prieš eidami miegoti, prigesinkite šviesas, išgerkite puodelį raminančios arbatos, pagulėkite aromatinėje vonioje, pasiklausykite atpalaiduojančios muzikos, paskaitykite knygą. Prieš miegą venkite dirbti kompiuteriu ar naršyti telefone.
- Tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais gulkitės ir kelkitės tuo pačiu metu ir kontroliuokite miego trukmę. Laikydami miego režimo, lengviau užmigsite, giliau miegosite ir atsibusite pailsėję.
- Vakarieniokite ne vėliau nei likus 3-4 valandoms iki miego. Venkite „sunkaus“, riebaus maisto, tačiau neikite miegoti alkani, nes bus sunku užmigti. Vakarienei rinkitės daugiau baltymų turinčius maisto produktus: žuvį, varškę, liesą mėsą.



# STRESAS

Stresas – tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius ar problemas. Įvairūs įvykiai, kurie kelia stresą, vadinami stresoriais.

Stresas gali būti:

- Trumpalaikis. Su tokiu stresu susitvarkyti būna lengviau, ir jis nėra pavojingas sveikatai.
- Ilgalaikis. Su pasikartojančiai veikiančiais stresoriais susitvarkyti kur kas sudėtingiau, jie kelia grėsmę fizinei ir psichinei sveikatai.

## Fiziniai streso simptomai:

- Prakitavimas
- Nugaros, krūtinės, raumenų ar galvos skausmai
- Širdies sutrikimai
- Aukštas kraujospūdis
- Nusilpęs imunitetas
- Miego sutrikimai
- Virškinimo problemos, skrandžio skausmai

## Emociniai streso simptomai:

- Pyktis
- Nerimas
- Perdegimas
- Sunkumas susikaupti
- Nuovargis
- Nesaugumo jausmas
- Užmaršumas
- Dirglumas, neramumas
- Liūdesys

## Su stresu susijęs elgesys:

- Nagų kramtymas
- Noras valgyti per daug ar per mažai
- Staigūs pykčio proveržiai
- Narkotikų, alkoholio, tabako vartojimas
- Dažnas verkimas
- Santykių problemos, atsiribojimas nuo artimųjų ir draugų



# STRESO VALDYMAS

- Sportuokite. Mankšta naudinga žmogaus psichinei ir fizinei būklei.
- Sumažinkite alkoholio ir kofeino vartojimą. Šios medžiagos nepadės išvengti streso, jos gali dar labiau pabloginti jūsų savijautą.
- Sveikai maitinkitės. Subalansuota mityba padeda palaikyti imuninę sistemą streso metu.
- Nustatykite sau prioritetus. Sudarykite darbų sąrašą, kad pamatytumėte, kas yra svarbiausia. Dažniau pasidžiaukite tuo, ką jau nuveikėte per dieną, o ne išgyvenkite dėl to, ką dar reikia padaryti.
- Skirkite laiko poilsiui, atsipalaidavimui ar mylimai veiklai. Jums gali padėti meditacija, masažas, joga bei kvėpavimo pratimai.
- Bendraukite su artimaisiais. Kalbėjimasis su šeima, draugais ir kolegomis apie savo mintis, rūpesčius ir lūkesčius padės „išleisti garą“. Pajusite, kad esate ne vieni. Kalbėdamiesi lengviau rasite problemos sprendimą, apie kurį dar nebuvote pagalvoję.
- Stenkitės atpažinti streso požymius, kad galėtumėte savimi pasirūpinti.
- Suraskite savo būdų sumažinti įtampą. Nustatykite, kas jums geriausiai padeda atsipalaiduoti (gal tai knygų skaitymas, pasivaikščiojimas, muzikos klausymasis ar laikas su draugais ar augintiniu).

Daugiau informacijos čia: <https://pagalbasau.lt/>



# MĖNESIO TIKSLAI

Data:

Tikslai, kurių noriu pasiekti:

Kaip jausiuosi jų pasiekusi/ęs:

Žingsniai, šioms tikslams pasiekti:

Kodėl man svarbu jų pasiekti?

# MĖNESIO TIKSLAI

Data:

SVEIKATA IR SAVIJAUTA

DARBAS/FINANSAI

SANTYKIAI/ŠEIMA

NAMAI

LAISVALAIKIS IR DRAUGAI

ASMENINIS AUGIMAS

# PILDYMO PAVYZDYS

DATA:

*Daug geriau žinoti,  
kad išdrįsai siekti  
savo svajonių, nei  
nugyventi gyvenimą  
snaudžiant ir  
apgailestaujant.*

*-G. E. Kaplan*

**DIENOS TIKSLAS:**

*Prisiminti pagaliau  
išgerti 8 stiklines  
vandens per  
dieną!!!*



**FIZINIS AKTYVUMAS**



LAIKAS: 45 min.

**VEIKLA:** *energingas  
pasivaikščiojimas  
su šunimi vakare +  
pasivaikščiojimas  
bulvaru po pietų*

**TUŠTINIMASIS:**



*Pastebėjau  
šviežio kraujo  
žymes  
užsiregistruavau  
gydytojo  
konsultacijai.*

**SAVIJAUTA:**

*Jaučiuosi šiek tiek  
pavargusi. Miegas turi  
tapti prioritetu!  
Pasižadu, šiandien  
miegoti nueisiu laiku,  
kad gaučiau 8 val.  
kokybiško miego.*

**IŠGĖRIAU VANDENS:**



**NUOTAIKA**



**MIEGOJAU VALANDŲ:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**PRODUKTYVUMAS**



**DIENOS MENIU:**

**PUSRYČIAI:**

*2 virti kiaušiniai, riešė ruginės  
duonos su sviestu, pomidoras.  
Arbata*

**PASTEBĖJIMAI:**

*Jaučiausi soti iki pat  
pietų.*

**PIETŪS:**

*Kalakutienos troškiny su  
daržovėmis. Trinta moliūgų  
sriuba.*

*Šiek tiek persivalgiau,  
bet išėjau pasivaikščioti  
ir pasijutau geriau.*

**VAKARIENĖ:**

*Orkaitėje kepta skumbės filė ir  
šviežių daržovių salotos su  
alyvuogių aliejumi ir citrinos  
sultimis.*

*Labai patiko tokia  
vakarienė. Nesijaučiau  
apsunkusi, bet ir  
neišalkau iki pat miego.*

**UŽKANDŽIAI:**

*Obuolys ir saujelė migdolų.  
Juoda kava ir gabalėlis  
juodojo šokolado.*

*Kavą išgėriau po 15 val.  
Įdomu, kaip seksis  
užmigti?..*

**DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:**

*Mano mylimiausia diena - ta,  
kuria praleidau su tavimi.  
Todėl ši diena - mano  
mylimiausia diena".  
- Mike Pikuotukas  
Šiandien esu dėkingas už  
draugus. ♥*

**KOMPLIMENTAS  
SAU:**

*Didžiuojuosi tavimi, kad  
išdrįsai pradėti!!!  
Esi šaunuolė ir tau  
būtinai pasiseks.  
P. S. nepamiršk šiandien  
pasidovanoti gėlių.*



# MANO DIENA

DATA:

*Pasitikėjimas savimi  
yra mūsų pasitikėjimo  
kitais pagrindas.*

–François de La  
Rochefoucauld

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Laimė padidėja, kai  
ja dalijamasi su  
kitais.*

–Julien Offray de La  
Mettrie

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:



# MANO DIENA

DATA:

*Daug geriau žinoti,  
kad išdrįsai siekti savo  
svajonių, nei nugyventi  
gyvenimą snaudžiant ir  
apgailėstaujant.*

-G. E. Kaplan

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Džiaugsmą mums  
dovanoja ne aplinka,  
o mūsų požiūris į  
aplinką.*

–François de La  
Rochefoucauld

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Linkiu tau laimės  
kasdien matyti, koks  
pasiutusiai gražus šis  
pasaulis.*

–Jurga Ivanauskaitė

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Darbas - tai  
gebėjimas, o tobulas  
poilsis - menas. Jo  
metu pasireiškia kūno,  
minčių ir vaizduotės  
suderinamumas.*  
-A.J.Hesche

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Amžius – ne barjeras.  
Tai savęs ribojimas,  
kurį jūs įsikalate sau į  
galvą.*

–J. Joyner-Kersee

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

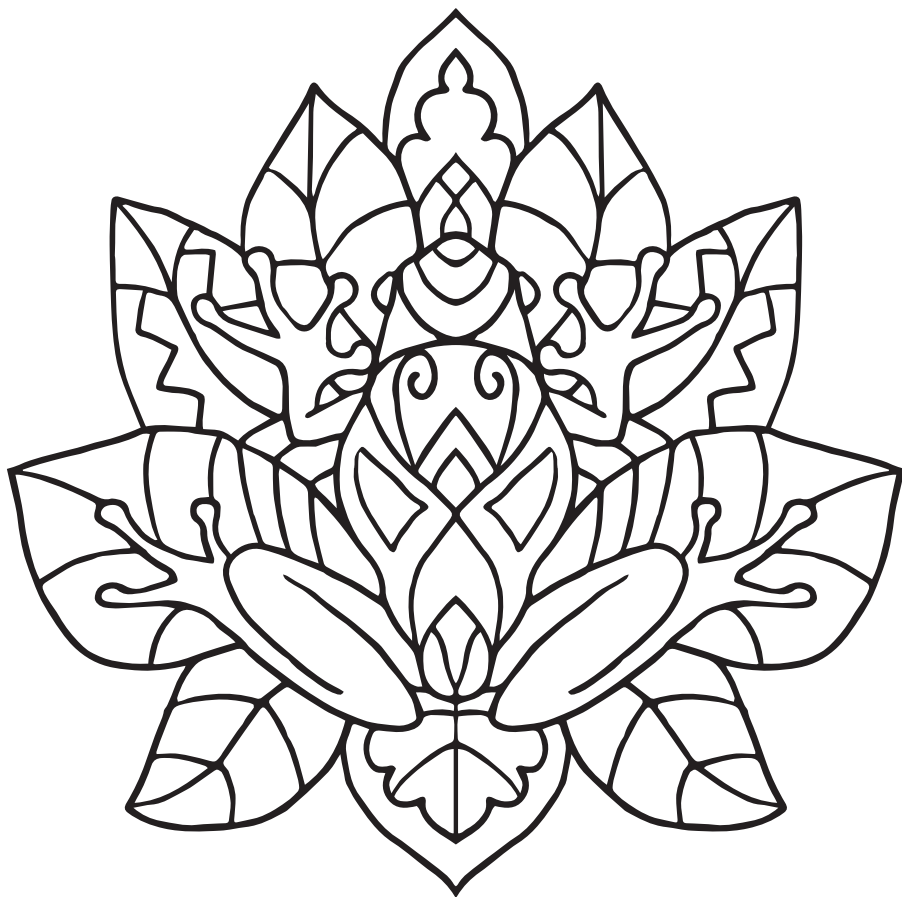
SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# UŽSIMIRŠK IR ATSIPALaiduok

Mandalų spalvinimas yra saugi ir prieinama veikla, kuri nereikalauja jokių specialių įgūdžių ir gali būti naudojama, kaip papildoma priemonė mažinti nerimą. Pasinerk į spalvų pasaulį ir atsipalaiduok.



# MANO DIENA

DATA:

*Apie savo sveikatą  
spręskite iš to, kaip jus  
džiugina rytas ir  
pavasaris.*

-H. D. Thoro

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Kuo aukštesnį tašką  
pasieksi šiandien, tuo  
labiau išlaisvinsi  
jėgas ir rytoj galėsi  
įkopti dar aukščiau.*

-F.Nietzsche

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:



# MANO DIENA

DATA:

*Tu pats esi vienintelė problema ir vienintelis sprendimas. Pokyčiai yra neišvengiami, o tobulėjimas - asmeninis apsisprendimas.*

-B.Proctor

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS ŪIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Skyręs gyvenimą  
smulkmenoms, pats  
tapsi smulkmena.*

- J. Gliauda

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Gyvenimas pats  
savaimė nėra nei gėris,  
nei blogis, o tik jų  
buveinė. Koks jis bus,  
priklausys nuo mūsų  
pačių.*

-M. de Montaigne

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Optimizmas – ne tik sveikatos požymis, bet dar ir veiksmingiausia priemonė, sauganti nuo ligų.*

-S. Smiles

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Skausmu aprūpins pats  
gyvenimas, mūsu  
pareiga – kurti  
džiaugsmą.*

-P. Coelo

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# UŽSIMIRŠK IR ATSIPALAUDUOK



# MANO DIENA

DATA:

*Būkite geresni, kai tai įmanoma. O tai įmanoma -visada.*

–Dalai La

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Liepsnojantis  
entuziazmas,  
palaikomas sveiko proto  
ir atkaklumo, yra  
kokybė, kuri dažniausiai  
tampa sėkme.*  
–D. Carnegie

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:



# MANO DIENA

DATA:

*Mes esame atsakingi  
ne vien už tai, ką  
darome, bet ir už tai,  
ko nedarome.*

-L.Pasteur

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Niekada nepalikite  
rytojui to, ką galite  
padaryti šiandien.*

-T. Jefferson

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Kai vienos durys  
užsidaro, kitos atsidaro;  
bet dažnai mes taip ilgai  
ir su gailėsčiu žvelgiame  
į uždarytas duris, kad  
nematome tų, kurios  
atsidarė.*

-A. G. Bell

IŠGĖRIAUSI VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Laimė nėra tai, kas jau paruošta. Ji atsiranda iš tavo paties veiksmų.*

-Dalai Lama

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Net jeigu nukrentate veidu į žemę (patiriate nesėkmę), jūs vis tiek judate į priekį.*

-V. Kiam

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# UŽSIMIRŠK IR ATSIPALAUDUOK



# MANO DIENA

DATA:

*Sėkmė yra dažnai pasiekama tų, kurie nežino, kad nesėkmė yra neišvengiama.*

-Coco Chanel

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Aplinkybės geriausiai susiklosto tiems, kurie paima visa, kas geriausia, iš susiklosčiusių aplinkybių.*

-J. Buck

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:



# MANO DIENA

DATA:

*Nestebėk laikrodžio.  
Daryk tai, ką daro jis  
– judėk pirmyn.*

-S. Levenso

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Keliaudami galite susibadyti spygliams, bet stovėdami vietoje nepamatykite rožių.*

-G.Spa

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Pats didžiausias malonumas – padaryti tai, ko, kitų nuomone, jūs padaryti negalite.*

-K. Hubbard

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRODUKTYVUMAS



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Svarbiausia -  
nenustoti klausinėti.  
Smalsumas  
egzistuoja ne veltui..*

-A.Einstein

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Niekas tau - ne draugas, niekas tau - ne priešas, tačiau kiekvienas sutiktas žmogus tau - mokytojas.*

-Indų posakis

DIENOS TIKSLAS:



FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

VEIKLA:

TUŠTINIMASIS:



SAVIJAUTA:

IŠGĖRIAU VANDENS:



MIEGOJAU VALANDŲ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NUOTAIKA



PRODUKTYVUMAS



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

PIETŪS:

VAKARIENĖ:

UŽKANDŽIAI:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Gebėjimas juoktis iš visos širdies - nuostabiausias sielos bruožas.*

-J. Cocteau

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# MANO DIENA

DATA:

*Kiekviena problema  
turi sprendimą.  
Vienintelis sunkumas -  
ją rasti.*

-E. Nefas

IŠGĖRIAU VANDENS:



NUOTAIKA



MIEGOJAU VALANDŲ: PRODUKTYVUMAS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



DIENOS TIKSLAS:



DIENOS MENIU:

PUSRYČIAI:

PASTEBĖJIMAI:

FIZINIS AKTYVUMAS



LAIKAS:

PIETŪS:

VEIKLA:

VAKARIENĖ:

TUŠTINIMASIS:



UŽKANDŽIAI:

SAVIJAUTA:

DĖKOJU IR  
DŽIAUGIUOSI UŽ:

KOMPLIMENTAS  
SAU:

# Pasitikrinkite savo žinias apie BURNOS HIGIENĄ

Atsakykite į 12 klausimų, susumuokite rezultatus ir nuspręskite, ar nevertėtų labiau rūpintis burnos sveikata.

1. Esu pastebėjęs baltų lipnių apnašų ant savo dantų.

SUTINKU NESUTINKU

2. Kiekvieną dantį valau kruopščiai.

SUTINKU NESUTINKU

3. Galiu gerai išsivalyti dantis be dantų pastos.

SUTINKU NESUTINKU

4. Dažnai patikrinu dantis veidrodyje po jų valymo.

SUTINKU NESUTINKU

5. Esu naudojęs spec. dažus, kad įsitikinčiau savo dantų švara.

SUTINKU NESUTINKU

6. Kartais atrodo, kad dantų valymui skiriu per daug laiko.

SUTINKU NESUTINKU

7. Valantis dantis, kraujuoja dantenos.

SUTINKU NESUTINKU

8. Manau, kad senatvėje neišsiversiu be dantų protezų.

SUTINKU NESUTINKU

9. Mano dantų būklė blogėja, nepaisant kasdienio jų valymo.

SUTINKU NESUTINKU

10. Niekas manęs profesionaliai nemokė valytis dantis.

SUTINKU NESUTINKU

11. Neįmanoma išvengti dantenu ligų vien valantis dantis.

SUTINKU NESUTINKU

12. Einu pas odontologą tik tada, kai skauda dantis.

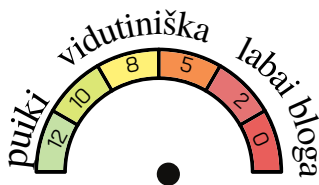
SUTINKU NESUTINKU

## REZULTATAS

Po 1 tašką duodama už atsakymą „sutinku“ į 1, 2, 3, 4, 5, 6 klausimus ir už atsakymą „nesutinku“ į klausimus 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Maksimalus taškų skaičius – 12, minimalus – 0. Kuo daugiau taškų surinkote, tuo su burnos sveikata susijęs jūsų požiūris bei elgsena yra geresni.





## REFLEKSIJA

Data:

Kaip vertinu praėjusį mėnesį?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaip vertinu savo produktyvumą?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Su koku iššūkiu teko susidurti ?  
Kaip su juo susitvarkiau?

Ką per šį mėnesį, kai pildžiau  
dienoraštį, padariau dėl savęs?

Dėkoju, kad praėjusį laikotarpį...

Kas praėjusį laikotarpį  
labiausiai motyvavo ir teikė  
energijos? Ką galėčiau padaryti,  
kad mano gyvenime tokių  
dalykų, akimirkų būtų daugiau?

## REFLEKSIJA

Data:

SVEIKATA IR SAVIJAUTA

DARBAS/FINANSAI

SANTYKIAI/ŠEIMA

NAMAI

LAISVALAIKIS IR DRAUGAI

ASMENINIS AUGIMAS

# Literatūros šaltiniai

1. A. Juškienė, E. Pajėdienė, E. Minevičienė. Gero miego rekomendacijos. Valstybinis psichinės sveikatos centras. Prieiga per internetą:  
[https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Leidiniai/geromi\\_ego.pdf](https://vpssc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Leidiniai/geromi_ego.pdf)
2. Liu, C., Chen, H., Liu, C. Y., Lin, R. T., & Chiou, W. K. (2020). Cooperative and Individual Mandala Drawing Have Different Effects on Mindfulness, Spirituality, and Subjective Well-Being. *Frontiers in psychology*, 11, 564430.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564430>
3. R. Bartkevičiūtė, A. Barzda, G. Bulotaitė, R. Miliauskė, V. Drungilas, I. Česnakauskienė, R. Stukas. (2022). Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos (plačios, papildytos). Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą:  
[http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Sveikos\\_ir\\_tvartos\\_mitybos\\_rekom.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekom.pdf)
4. R. Zumeras (2021) Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą:  
[http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Bendrasis\\_Fizinis\\_aktyvumas\\_reko.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Bendrasis_Fizinis_aktyvumas_reko.pdf)
5. Stresas. Pagalba sau. Emocinės sveikatos link. Prieiga per internetą: <https://pagalbasau.lt/stresas/>
6. Sveiko europiečio kodas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą:  
[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Methodine\\_medziaga/fizinis\\_aktyvumas\\_ir\\_sveikata.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/fizinis_aktyvumas_ir_sveikata.pdf)
7. Vidurių užkietėjimas. Lietuvos vaikų chirurgų draugija.  
<https://vaikuchirurgija.lt/viduriu-uzkietejimas>



SVEIKAS SAULĒS MIESTAS

**DRAUGAUKIME:**



**[www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)**



**@siauliuvsb**



**(8-41) 43 25 49**



**@SVSB**



**Varpo g. 9, Šiauliai**





SVEIKAS  
SAULĖS MIESTAS