

TEVELIAI, RUPINKITES VAIKŲ SVEIKATA NUOLAT!



**Vilniaus miesto savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
2014 metai**

Brangiausias turtas yra sveiki ir laimingi vaikai

*Kad vaikas būtų sveikas,
normaliai augtų ir vystytųsi,
būtų žvalus, stiprus ir protingas,*

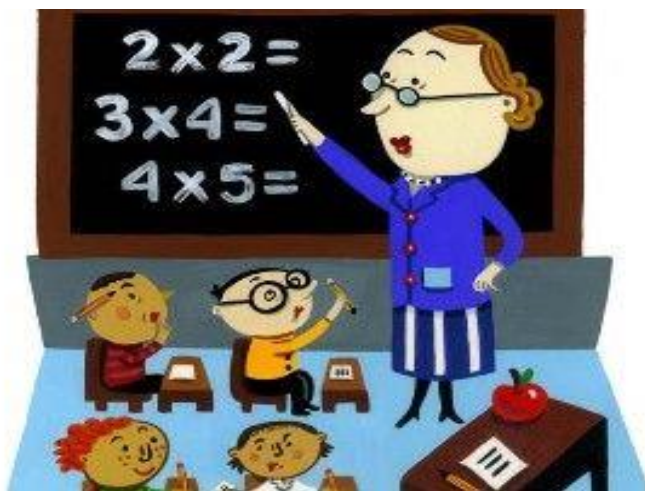
**būtina sukurti palankią sveikatai
aplinką**

ir

**formuoti sveikos ir saugios gyvensenos
įpročius.**



Linksmas ir nerūpestingas vaikystė prabėga labai greitai, ir ateina laikas, kai mažasis žmogus pirmą kartą praveria mokyklos duris.



- Prieš išleidžiant vaiką į ugdymo įstaigą, dažniausiai domimasi mokyklos aplinka, joje puoselėjamosiomis tradicijomis, vertybėmis, pedagogų gebėjimais.

Ne mažiau svarbu patikrinti vaiko sveikatą

- ❑ Kartais tenka išgirsti kai kurių tėvelių nuomonę, jog profilaktiniai sveikatos tikrinimai yra tik formalumas.
- ❑ Tai labai klaidinga nuostata, nes profilaktiniai tikrinimai ne tik padeda laiku nustatyti ir gydyti negalavimus ar sveikatos sutrikimus, bet ir suteikia puikią galimybę su savo šeimos gydytoju aptarti pagrindinius ligų prevencijos bei sveiko gyvenimo būdo ugdymo principus.

Prireikus vaikas bus siunčiamas konsultuoti pas gydytojus specialistus, jam bus atlikti papildomi reikalingi tyrimai.

- Jei vaikas turi sveikatos sutrikimų, šeimos gydytojas nurodo:
 - ❑ kokių rekomendacijų (mitybos, fizinės veiklos apribojimo) laikantis vaikas gali dalyvauti ugdymo įstaigos vykdomoje veikloje;
 - ❑ nuo šių metų moksleivio sveikatos pažymoje turi būti ir gydytojo odontologo išvada;
 - ❑ jis profesionaliai įvertins ne tik dantų, bet ir žandikaulio būklę, sukandimo būdą.



VAIKŲ SERGAMUMO STRUKTŪRA VILNIAUS MIESTE 2012 M.

Duomenų šaltinis: SVEIDRA

Vaikams daugiausia užregistruota regėjimo sutrikimų – 22,2 proc. apsilankiusiųjų, nenormali laikysena – 4,3 proc. apsilankiusiųjų, skoliozė – 2,8 proc., deformuojančios dorsopatijos – 2,6 proc., klausos defektai – 0,3 proc., kalbos sutrikimai – 0,2 proc. apsilankiusiųjų.

1 lentelė. Vaikų, sergančių kai kuriomis ligomis ir sutrikimais, skaičius pagal amžių 2011-2012 m. (SVEIDROS duomenys)

	Kalbos sutrikimai		Nenormali laikysena		Deformuojančios dorsopatijos		Skoliozė		Klausos defektai		Regėjimo sutrikimai	
	2011 m.	2012 m.	2011 m.	2012 m.	2011 m.	2012 m.	2011 m.	2012 m.	2011 m.	2012 m.	2011 m.	2012 m.
0-6 m.	0,3	0,4	0,5	0,7	0,2	0,3	0,1	0,1	0,2	0,3	14,9	17,3
7-14 m.	0,1	0,1	7,6	7,9	4,6	4,3	2,1	4	0,2	0,2	24	26,2
15-17 m.	0,1	0,1	5,5	5,9	4,8	4,9	4,2	7,2	0,2	0,3	23,2	26,3

Vilniaus miesto mokinių dažniausi sveikatos sutrikimai

Sveikatos sutrikimas	2010 metai		2011 metai		2012 metai	
	Skaičius 1000 mokinių	Sergančių mokinių proc. nuo patikrintų skaičiaus	Skaičius 1000 mokinių	Sergančių mokinių proc. nuo patikrintų skaičiaus	Skaičius 1000 mokinių	Sergančių mokinių proc. nuo patikrintų skaičiaus
Regos sutrikimai	308,4	31,7	336,1	34,9	354,4	35,4
Skeleto-raumenų sistemos sutrikimai	285,5	29,4	295,6	30,7	311,2	31,1
Kraujotakos sistemos sutrikimai	138,8	14,3	182,0	18,9	186,4	18,6
Kvėpavimo sistemos sutrikimai	77,3	7,9	92,6	9,6	105,3	10,5
Endokrininės sistemos sutrikimai	74,0	7,6	74,3	7,7	85,1	8,5
Virškinimo sistemos sutrikimai	20,8	2,1	38,5	4,0	37,0	3,7
Nervų sistemos sutrikimai	26,0	2,6	30,2	3,1	25,5	2,6




Vilniaus miesto mokiniams dažniausiai diagnozuojami:

□ regos sutrikimai

(2010 metais 308,4/1000 mokinių (31,7proc.),
2011 metais 336,1/1000 mokinių (34,9 proc.),
2012 metais – 354,4/1000 mokinių, (35,4 proc.)

□ jungiamojo audinio, raumenų-skeleto sistemos sutrikimai (2010 metais -


285,5/1000 mokinių (29,4 proc.), 2011 metais
295,6/1000 mokinių (30,7 proc.), 2012 metais –
311,2/1000 mokinių, (31,1 proc.).



2010 metais Vilniaus miesto bendrojo
ugdymo mokyklose buvo atliktas
tarptautinis tyrimas

„Mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir
gyvensena“

- ***Tyrimo tikslas – išaiškinti aktualias
vaikų gyvensenos problemas:***
 - mitybos įpročius;
 - fizinį aktyvumą;
 - rūkymo bei alkoholio vartojimo paplitimą.
 - Tyrimo dalyvavo 13-15 metų vaikai.



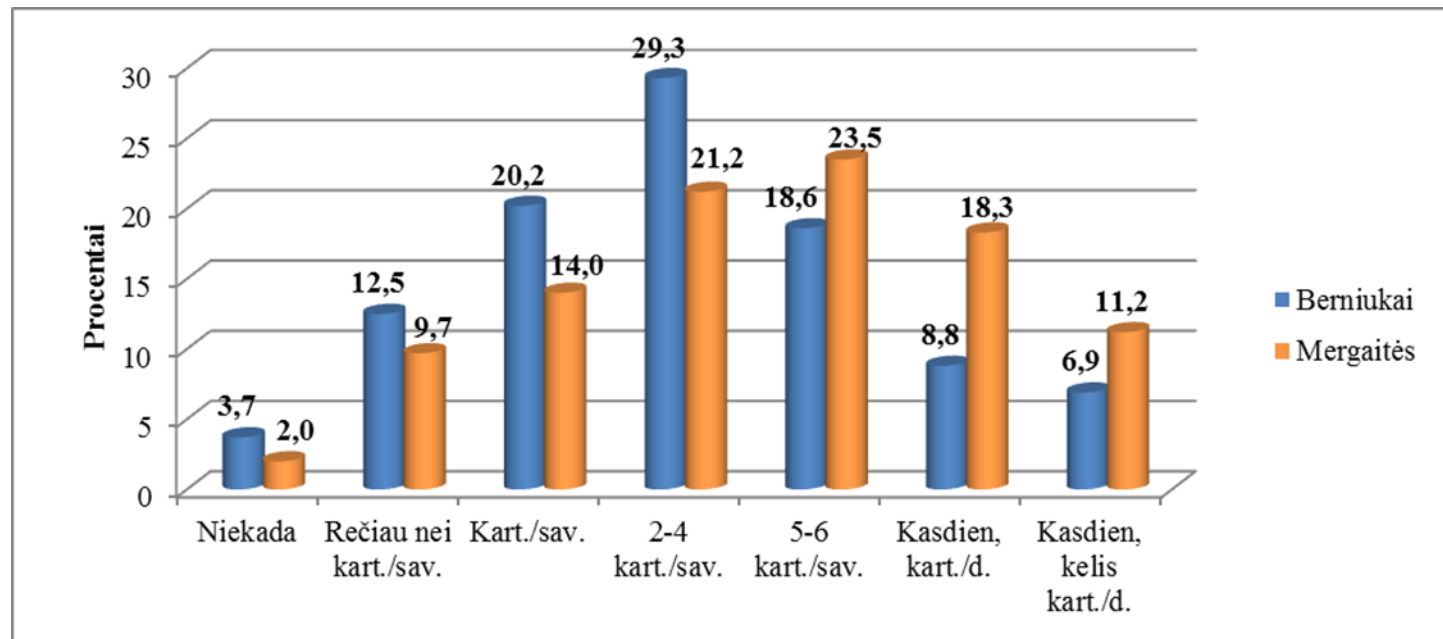
Nepilnavertę vaikų mitybą atskleidė toks faktas, jog nemaža dalis jų kasdien vartojo produktus, kuriuos reikėtų labai riboti.

Apklauso duomenimis kartą ar kelis kartus per dieną

- **saldainius ir šokoladą** valgė kas ketvirtas (23,3 proc.) mokinys,
- **tortą, pyragaičius ir sausainius** – 7,5 proc.,
- **bulvių traškučiais** užkandžiavo 5,4 proc. vaikų,
- **koka kolą ir kitus gazuotus gėrimus** kasdien vartojo kas dešimtas mokinys (10,2 proc.).

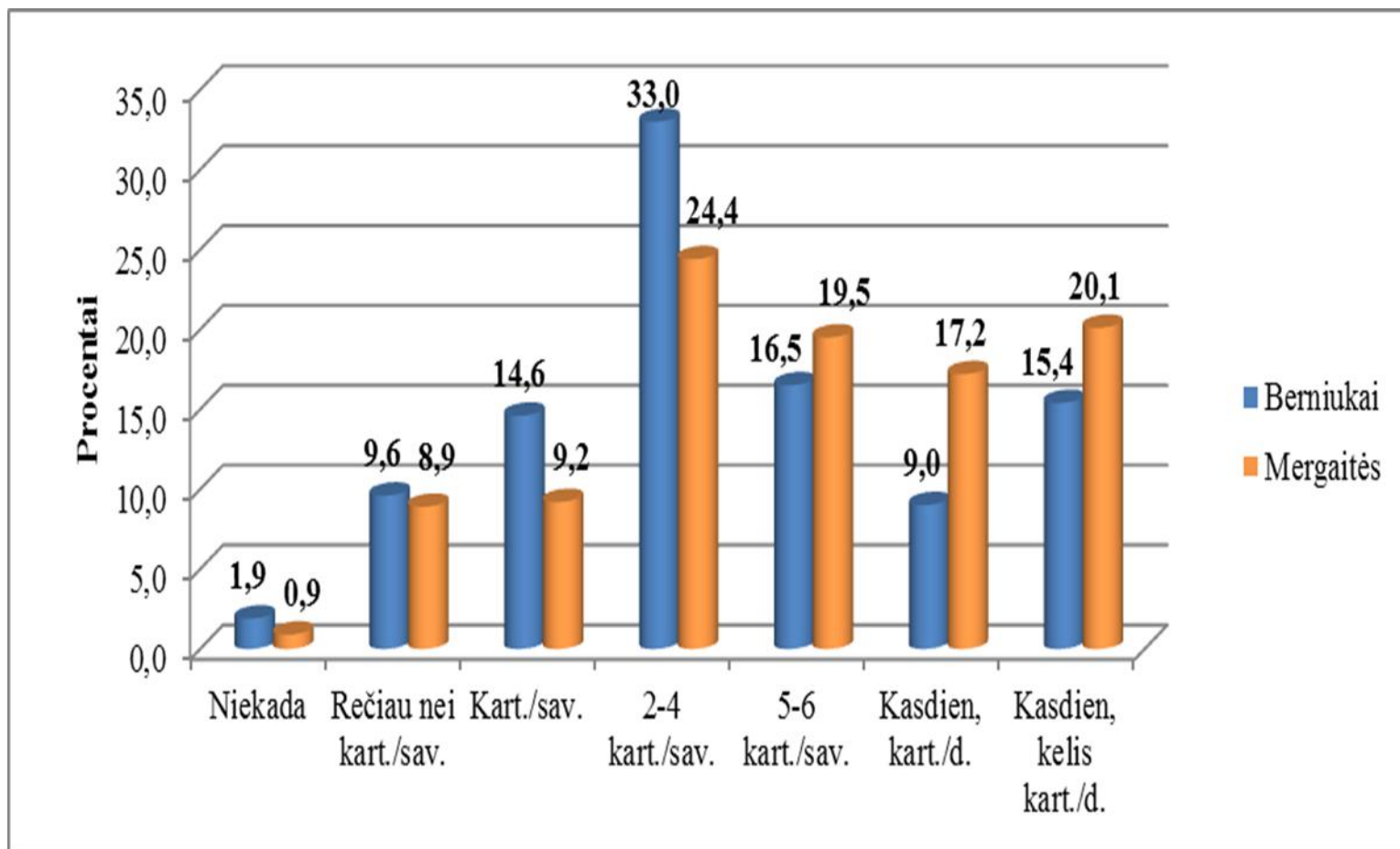
Daržoves kartą ar kelis kartus per dieną vartojo tik 22,4 proc. mokinių

VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Vaisius kasdien vartojo trečdalis (30,7 proc.) apklaustųjų

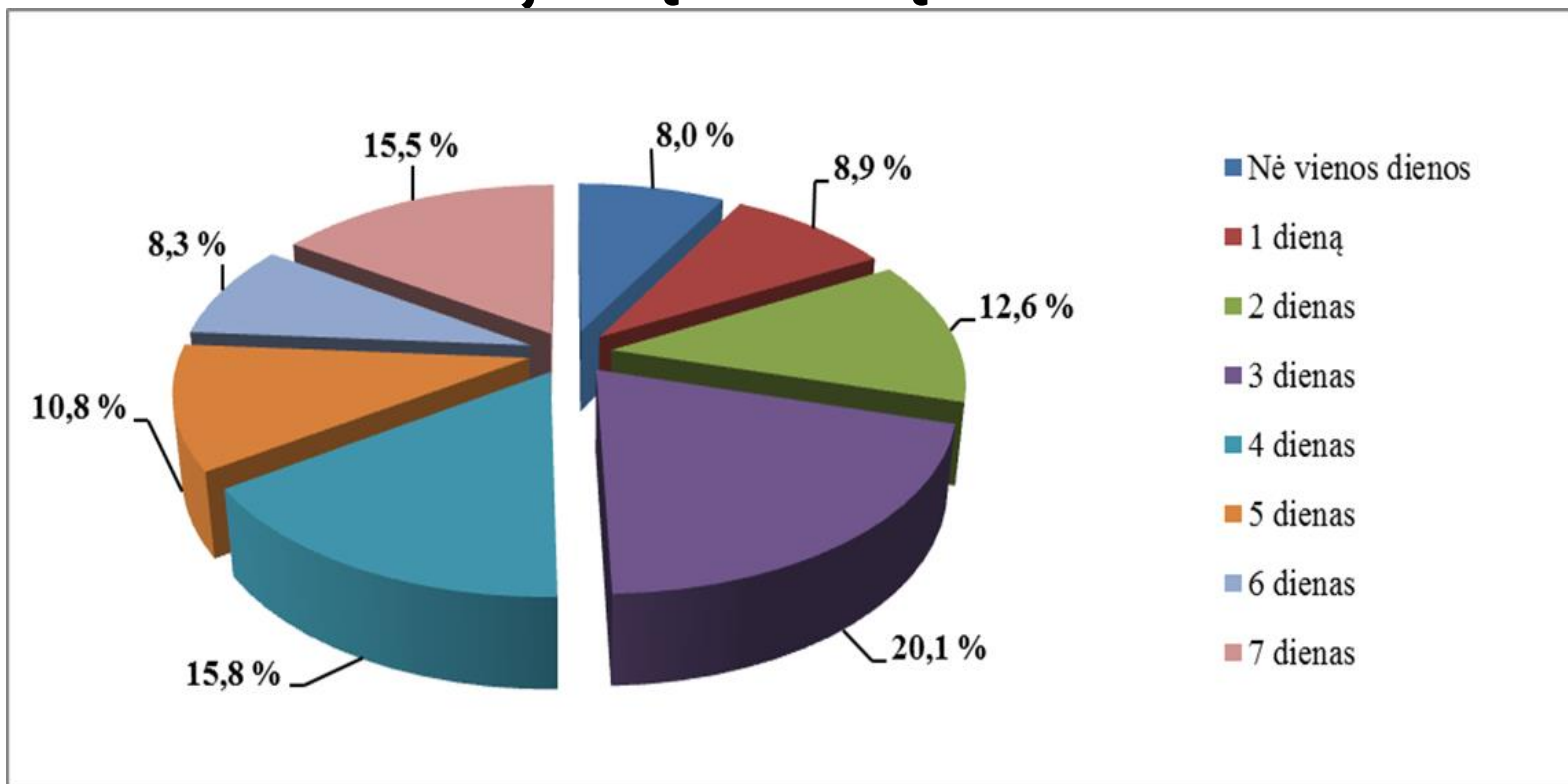
VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS





Pagal PSO fizinio aktyvumo rekomendacijas vaikas kiekvieną dieną turėtų ne mažiau kaip 1 valandą užsiimti aktyvia fizine veikla

Apklausoje duomenimis tik 15,5 proc. mokinių fizinis aktyvumas atitiko rekomenduojamą normą

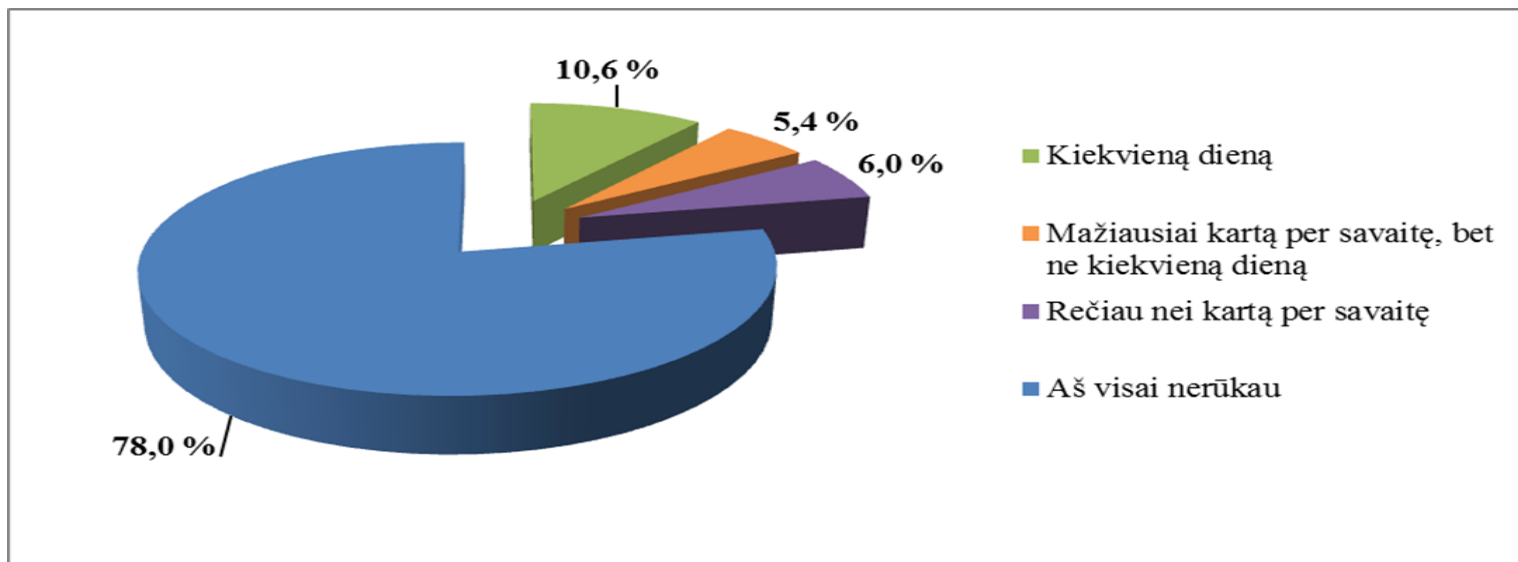




Žalingų įpročių paplitimas

Apklausoje duomenimis kas dešimtas (10,6 proc.) mokinys rūkė kiekvieną dieną.

Tikrai rūkančių 11-15 metų amžiaus berniukų – 23,2 proc., mergaičių – 15,8 proc.





Ką daryti, kad mūsų vaikų sveikata gerėtų ???

Sveikatą 50 procentų lemia mūsų gyvenšana.

- Gyvensena – tai įpročių ir papročių visuma, veikiama, keičiama, skatinama socializacijos proceso per visą žmogaus gyvenimą.



Kaip ugdyti sveiko elgesio įpročius ???

INFORMACIJA



ŽINOJIMAS



NUOSTATA

(motyvacija)



ELGESYS

(įgūdžiai, įpročiai)



SVEIKATA

(Hagard, 1994m.)

Augančiam organizmui ypač svarbi mityba

- Sveika mityba lemia harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą.



Mityba labai svarbi visais vaiko augimo etapais.

- Subalansuota mityba – tai mityba, kai vaikas gauna visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų: **baltymų** (15 proc.), **riebalų** (30 proc.), **angliavandenių** (55 proc.)
- Juo įvairesnį maistą vaikas valgo, juo geriau patenkinami jo organizmo poreikiai.
- **Normalus baltymų, riebalų ir angliavandenių santykis – 1:1:4.**



Bet kurio amžiaus vaikui tinkamiausias mišrus maistas (tiek augalini

s).

- Gyvūninis maistas būtinas augančiam ir bręstančiam organizmui, nes su juo vaikas gauna visaverčių baltymų;
- su augaliniu maistu gaunama daug lengvai skylančių angliavandenių, vitaminų bei mineralinių medžiagų;
- grūdų produktai, daržovės ir vaisiai rekomenduojami didesnės biologinės vertės maisto produktai.



Pratinkite savo atžalas kasdien valgyti pusryčius.



Vaikai, valgantys sočius pusryčius, būna darbingesni, geriau koncentruoja dėmesį, jų geresnė atmintis bei nuotaika, rečiau būna nutukę.



Ką duoti pusryčiams?

Rekomenduojami sudėtiniai angliavandeniai –

- košės,
- dribsniai,
- kiti grūdų produktai.



Būtent sudėtiniai angliavandeniai suteikia energijos dienos pradžiai, pagerina smegenų veiklą (taigi ir nuotaiką, atmintį, dėmesį).

**Ne mažesnis galvos skausmas tėveliams,
kam priešpiečiams skirtus pinigėlius
išleidžia jų vaikai.**

Vaikų maitinimą mokyklose
reglamentuoja teisės aktai,
kurie draudžia mokykloje prekiauti
traškučiais, riebaluose virtais gaminiais,
saldumynais, konditerijos gaminiais su
kremu, gazuotais bei energiniais gėrimais.





Tačiau neretai vaikai šių produktų nusiperka šalia mokyklų esančiose parduotuvėse.

Geriausias šios problemos sprendimo būdas – įdėti jiems maisto iš namų.

Tai galėtų būti:

- sumuštiniai su virta mėsa.
- sūrio lazdelės,
- jogurtas,
- daržovės,
- vaisiai.





Bendrojo ugdymo mokyklose vaikai kasdien maitinami pietumis

- Maistas gaminamas laikantis nustatytų maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimų;
- atsižvelgiant į rekomenduojamas paros ir maistinių medžiagų normas.
- Todėl pietus mokykloje valgyti yra saugu ir sveika.



Kadangi vaikams daugiausia nustatoma regos bei skeleto – raumenų sistemos sutrikimų, labai svarbu sukurti palankią sveikatai aplinką.

VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS





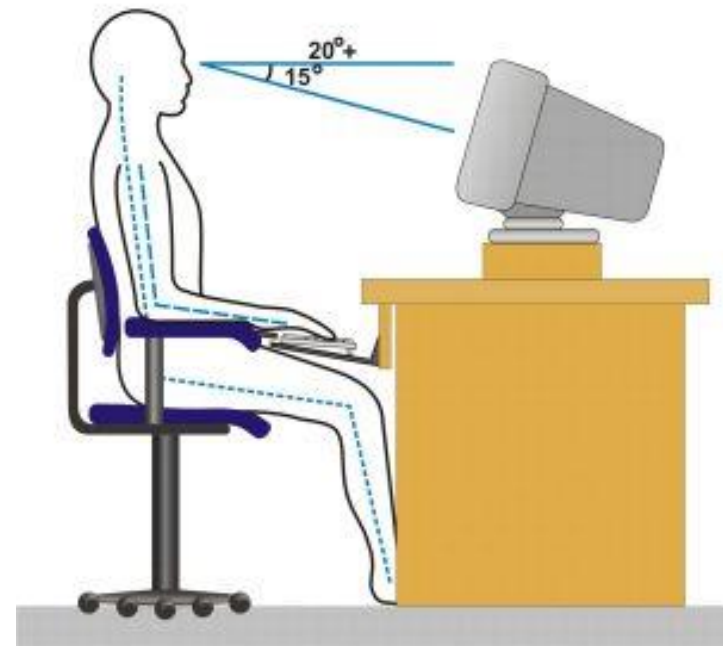
Labai svarbu vaikui sukurti tinkamą mokymosi aplinką.

- Vienas iš svarbiausių vaiko baldų yra rašomasis stalas.
- Jį renkantis pirmiausia reikia prisiminti, kad jis turi atitikti vaiko ūgį.



Labai svarbu pripratinti vaikus taisyklingai sėdėti :

- tiesiai,
- giliai,
- kūno svorį vienodai paskirstant abiem sėdmenims,
- nugarą atrėmus į kėdės ar suolo atramą,
- galvą truputį palenkus į priekį.





Taip sėdint:



- atstumas nuo akių iki knygos arba sąsiuvinio turėtų būti apie 35 cm;
- tarp liemens ir suolo krašto lieka 3–4 cm tarpas;
- kojos per klubo ir kelio sąnarius sulenktos tiesiu kampu;
- pėdos remiasi į grindis ar pakoją;
- dilbiai laisvai guli ant stalo.

Bene svarbiausias kiekvieno mokinio atributas, turintis tiesioginę įtaką jo sveikatai, yra kuprinė



Kokia turi būti „draugiška kuprinė“, kuri nežalotų besiformuojančio stuburo ir nesudarytų sąlygų atsirasti laikysenos sutrikimams???

Vaikams rekomenduojam nešti

ne sunkesnę kaip 10 proc.
savo svorio kuprinę,
kuri turi būti su dviem diržais,
nešama taisyklingai užsidėjus
ant pečių.



Mokslininkų tyrimais įrodyta, kad per daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos kuprinės sukelia

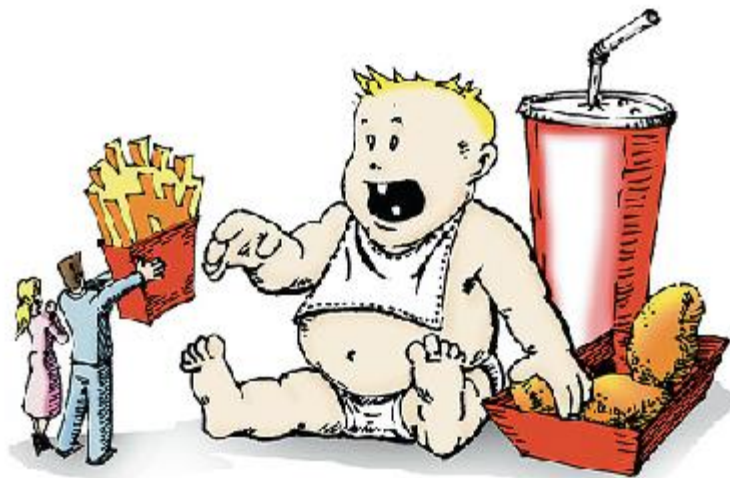


- kaklo, pečių, nugaros skausmus;
 - apsunkina kvėpavimą;
- formuoja ydingą laikyseną;
 - sukelia jaunatvinę lordozę (stuburo tarpslankstelių diskų ligą).

Judėjimas yra svarbiausias vystymosi veiksnys.

Todėl ypatingą dėmesį reikėtų
skirti fiziniam aktyvumui skatinti.

Judėjimo stoka trikdo normalią vaiko raidą.





Vaikui judėjimas - įgimta savybė, troškimas veikti, būti aktyviam, išreikšti save, ką nors daryti.

- Tai ypač pasireiškia vaikystėje.
- Todėl nepraleiskime šio momento, nes metams bėgant poreikis judėti mažėja, o jo vietą užima visagalis kompiuteris.



Labai svarbu skatinti vaiką būti fiziškai aktyviam ne vien pamokymais, bet ir asmeniniu suaugusiųjų pavyzdžiu.



Tėveliai turėtų nuolat rūpintis vaiko dienos režimo formavimu.

Dienos režimo įgūdžiai padeda visose gyvenimo srityse ir veiklose.

Vaikas turi būti skatinamas viską daryti nustatytu laiku:

- eiti miegoti,
- keltis,
- valgyti,
- ruošti pamokas.





Tinkama darbo ir poilsio, veiklos ir ramybės kaita padeda palaikyti darbingumą ir sveikatą bei prisideda prie psichinės ir fizinės gerovės.

Dėl netinkamo arba nuolat keičiamo ir nepastovaus dienos režimo mažėja vaiko darbingumas ir atsiranda nuovargis.



Nuovargis – tai organizmo būseną, kuriai būdingi ne tik laikini galvos smegenų žievės veiklos sutrikimai, bet ir viso organizmo funkcijų pakitimai.

Jo metu pablogėja
informacijos
pasisavinimas,
įvairių veiksmų tikslumas ir greitis,
sulėtėja atsakomosios reakcijos.

Vaikai gali jausti fizinius pojūčius, pvz.,
varginantį akių ar galvos skausmą, stiprėjantį
bandant susikaupti.



Miegas - tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis, apsaugantis nervines ląsteles nuo pervargimo ir išsekimo.

- ❑ Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas.
- ❑ Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui.





Rekomenduojama miego trukmė

- **Kūdikių** miego laikas yra daugiau nei 14 valandų;
- **3 – 6 metų vaikams** reikia 10 – 12 valandų miego;
- **6 – 9 metų vaikams** – ne mažiau 10 valandų miego;
- **9 – 12 metų ir vyresniems vaikams** - ne mažiau 9 valandų miego.



Geras miegas yra gyvybiškai svarbus sveikatai ir gerovei

Neišsimiegoję vaikai būna dirglūs,

neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti veiklai.

Dažnas neišsimiegojimas

gali būti

neurozių ir

kitų ligų priežastis.



VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO SVEIKATOS MOKYMO IR UGDYMO RENGINIAI

VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Organizavome masiškiausią bendrojo ugdymo mokyklų aukštesniųjų klasių mokinių sveikatos žinių ir mąstymo žaidimą „Protų fanai“. Rekordinį dalyvių skaičių 343 registravo agentūra „FACTUM“.



Organizuojame jau tradiciniu tapusį tarptautinį mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkursą „Sveikuolių sveikuoliai“.



Konkurso metu jaunieji sveikuoliai įrodo, kad moka rūpintis savimi, saugoti ir stiprinti savo sveikatą, įgytas sveikatos žinias sugeba taikyti praktiškai, yra fiziškai aktyvūs ir kūrybingi, linksmi ir draugiški.













DĖKOJU UŽ DĖMESĮ

