



JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**JURBARKO MIESTO IR JURBARKO RAJONO MOKINIŲ
2015 METŲ PROFILAKTINIŲ SVEIKATOS
PATIKRINIMŲ REZULTATAI**

Ataskaitą parengė:
Roberta Armanavičiūtė
visuomenės sveikatos
stebėsenos specialistė

Jurbarkas, 2015 m.

IVADAS

Kasmetiniai mokinių sveikatos patikrinimai atliekami vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos patikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 47-1365). Duomenys apie mokinių sveikatos būklę gaunami iš statistinės apskaitos formos Nr. 0.27-1/a. „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 (Žin., 2005, Nr. 3-38). Šioje apskaitos formoje gydytojas privalo nurodyti vaiko sveikatos būklę: kraujospūdį, klausos, regos, kaulų ir raumenų, kvėpavimo, nervų sistemų sutrikimus, pažymėti mokinio fizinį pasirengimą, pagal kurį jis priskiriamas vienai iš trijų – pagrindinei, parengiamajai ar specialiajai - fizinio ugdymo grupei. Vykdamas naują Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. gegužės 16 d. įsakymą Nr. V-507 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymo Nr. V-951 "Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a "Vaiko sveikatos pažymėjimas" patvirtinimo" pakeitimo“, vaiko sveikatos pažymėjimą, taip pat turi užpildyti bei pasirašyti odontologas. Gydytojas į formą privalo įrašyti pieninių arba nuolatinių dantų būklę: kiek vaikas turi karieso pažeistų, kiek plombuotų ir kiek išrautų ar iškritusių dantų. Taip pat turi būti ir įrašas apie sąkandžio patologiją, jei tokia yra.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 patvirtinta Lietuvos higienos norma 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai.“ (Žin., 2011, Nr. 103-4858), kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. moksleiviai turi pateikti mokyklai informaciją apie profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus. Šioje higienos normoje taip pat nurodoma, kad mokyklos vadovas ar jo įgaliotas asmuo turi užtikrinti, kad mokiniai iki 18 metų ugdymo procese dalyvautų pasitikrinę sveikatą ir pateikę vaiko sveikatos pažymėjimą, ne anksčiau kaip prieš metus. Naujoje mokykloje pradėję mokytis mokiniai vaiko sveikatos pažymėjimą turi pateikti iki einamųjų metų rugsėjo 15 dienos.

Vis dar pasitaiko tokių atvejų, kai gydytojai netiksliai užpildo vaiko sveikatos pažymėjimus, pasitaiko tuščių, neužpildytų grafų, dėl šios priežasties dažnai yra gaunama nepilna mokinių sveikatos būklės informacija. Dėl to kyla nepatogumų ir visuomenės sveikatos specialistams, ir mokytojams, nes nepilną informaciją reikia tikslinti pakartotinai siunčiant mokinį pas gydytoją arba odontologą. Profilaktinio patikrinimo duomenys yra labai svarbūs, norint išvengti didesnių mokinių sveikatos sutrikimų ugdymo proceso metu.

Mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė padeda kryptingai planuoti ir įgyvendinti sveikatos priežiūrą mokykloje, organizuoti ir įgyvendinti priemones, susijusias su ligų ir

traumų profilaktika, taip padedant mokiniams saugoti ir stiprinti sveikatą. Mokyklų administracijos darbuotojams informacija apie moksleivių sveikatą parodo, kokios mokinių sveikatos problemos vyrauja jų mokykloje, o tai gali tapti svariu motyvu inicijuoti sveikatos stiprinimo priemonių jų ugdymo įstaigoje įgyvendinimą. Kūno kultūros mokytojai, tik atsižvelgę į gydytojų priskirtas mokinių fizinio ugdymo grupes, gali tikslingai planuoti fizinio lavinimo pamokas ir moksleiviams nustatyti tinkamus ir jų sveikatą stiprinančius fizinius krūvius.

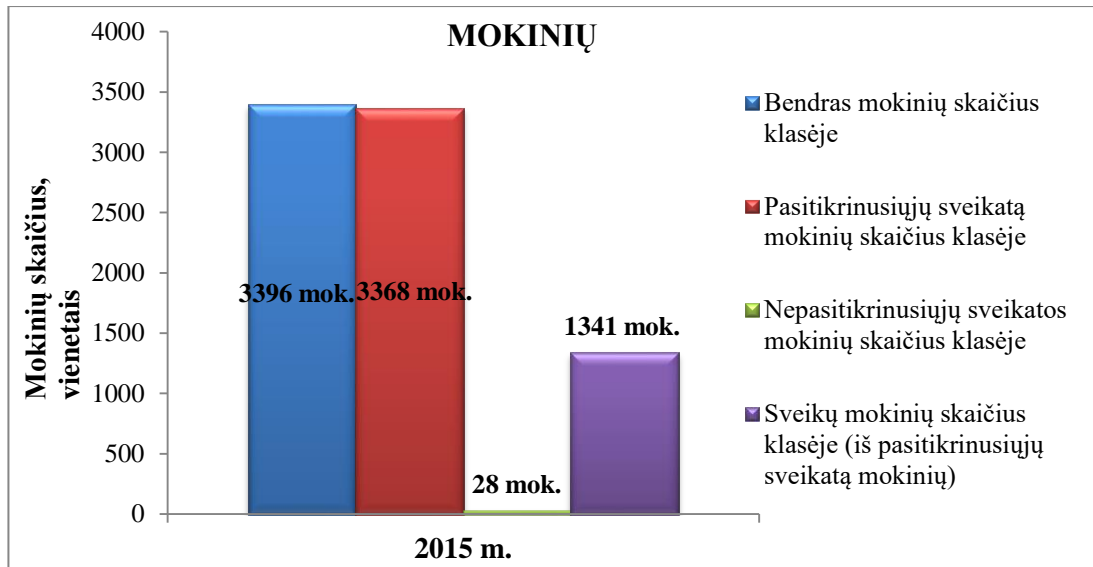
BENDRI DUOMENYS

Duomenys apie vaiko vystymosi sutrikimus ir sergamumą yra teikiami Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurui, kuris vykdo vieną iš savo funkcijų – visuomenės sveikatos stebėseną. Pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis yra atliekama vaikų profilaktinių patikrinimų analizė.

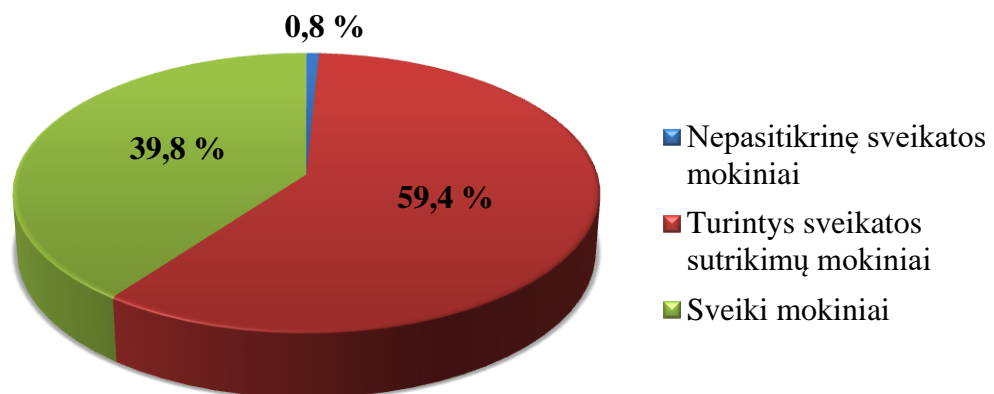
Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistai sveikatos priežiūros veiklą vykdo šiose švietimo įstaigose:

- Jurbarko A. Giedraičio-Giedriaus gimnazija;
- Jurbarko r. Eržvilko gimnazija ir Varlaukio skyrius;
- Jurbarko r. Veliuonos A. ir J. Juškų gimnazija;
- Jurbarko Naujamiesčio pagrindinė mokykla;
- Jurbarko Vytauto Didžiojo pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Gausantiškių A. Valaičio pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Girdžių pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Juodaičių pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Klausučių S. Santvaro pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Raudonės pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Seredžiaus S. Šimkaus mokykla-daugiafunkcis centras;
- Jurbarko r. Skirsnemunės J. Baltrušaičio pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Smalininkų L. Meškaitytės pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Šimkaičių J. Žemaičio pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Vadžgirio pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Viešvilės pagrindinė mokykla;
- Jurbarko r. Jurbarkų mokykla-darželis ir Rotulių skyrius.

MOKINIŲ PROFILAKTINIŲ PATIKRINIMŲ DUOMENYS



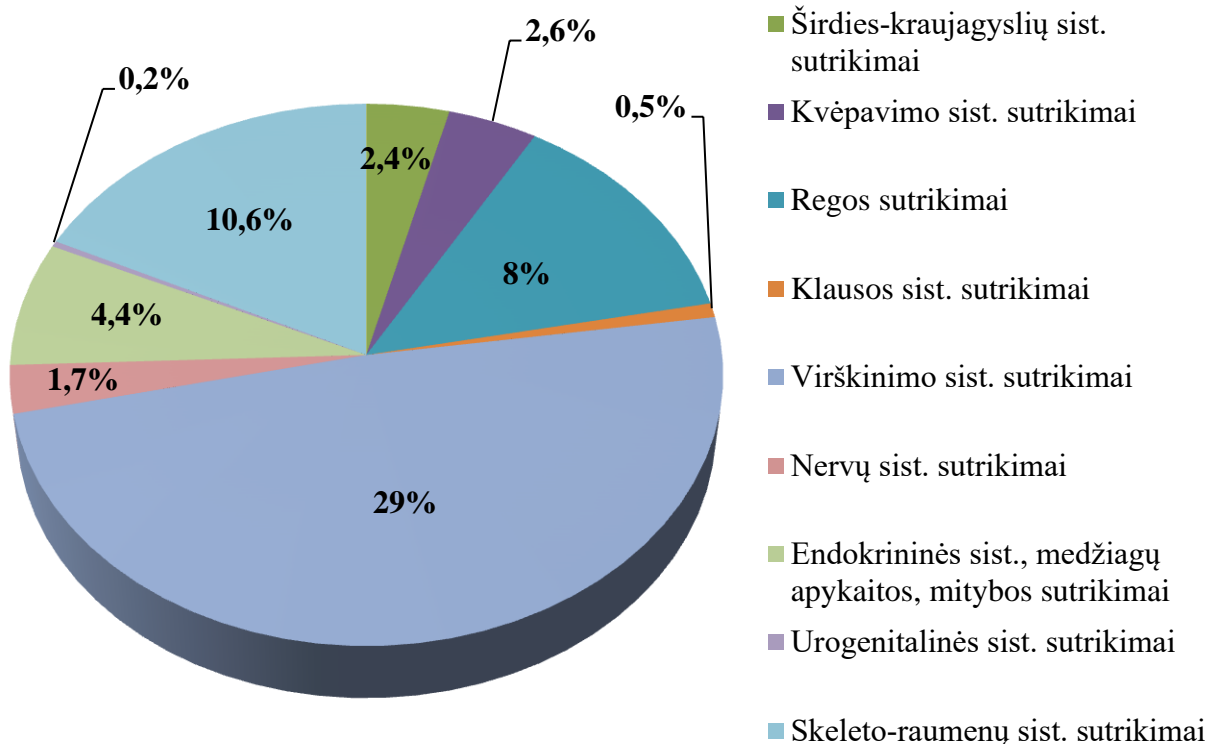
Iš profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių vaikų 39,8 proc. neturi jokių sveikatos sutrikimų. Vaikai turintys kariesą yra priskiriami prie mokinių, turinčių sveikatos sutrikimų. Taigi iš 59,4 proc. mokinių – 29,0 proc. mokinių turi kariesą. Tai reiškia, jog be karieso sveikatos sutrikimų turi tik – 30,4 proc. mokinių. Nepasitikrinusių mokinių yra 0,8 proc. (28 mokiniai) (1 pav.).



1 pav. Profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių sergamumas (proc.)

Didžiausią mokinių sveikatos sutrikimų dalį 2015 metais užima skeleto-raumenų sistemos sutrikimai – 10,6 proc. Antroje vietoje pagal didžiausią mokinių sergamumą yra regos sutrikimai – 8 proc., iš jų trumparegystę sudaro – 5,5 proc. Endokrininės sistemos sutrikimai sudaro 4,4 proc. sutrikimų dalies. Norint išvengti šių sutrikimų svarbu laikytis darbo ir poilsio režimo, siekti streso

kontrolės, sudaryti palankią emocinę vaiko aplinką. 2,6 procentus sudaro kvėpavimo sistemos sutrikimai, 2,4 procentus širdies-kraujagyslių sistemos sutrikimai. Iš pateiktų duomenų matyti, kad virškinimo sistemos sutrikimai sudaro net 29 proc. visų sutrikimų, tačiau į virškinimo sistemos sutrikimus įeina kariesas, kuris sudaro 24 proc. visų virškinimo sistemos sutrikimų. Tai reiškia, jog virškinimo sistemos sutrikimai sudaro 5 proc. visų sutrikimų (2 pav.).



2 pav. Sveikatos sutrikimų pasiskirstymas mokinių tarpe 2015 metais (proc.).

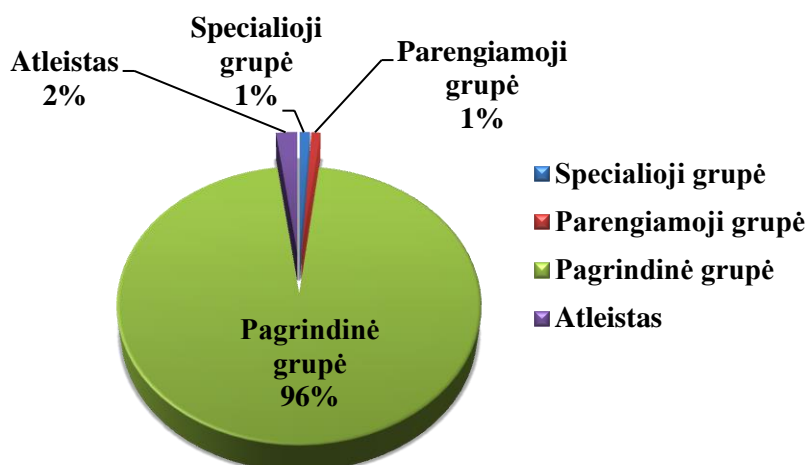
Šiais metais, kūno masės indekso neatitikimą turėjo 2,5 proc. mokinių: 0,6 proc. buvo priskirtas nutukimo lygmuo, 1,4 proc. – padidintas svoris ir 0,5 proc. nepakankamas svoris.

Nutukimas vaikystėje didina nutukimo paauglystėje ir suaugus tikimybę. Tai savo ruožtu gali lemti aterosklerozę, sukeliančią širdies ir kraujagyslių sistemos ligas, hipertoniją, tulžies pūslės akmenligę, nuo insulino priklausomą cukrinį diabetą, atramos ir judėjimo aparato, kepenų funkcijos, reprodukcinės sistemos sutrikimus.

VAIKŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL FIZINIO AKTYVUMO GRUPES IR JŲ POKYČIAI

Vaikų augimas ir vystymasis priklauso nuo kasdieninės fizinės veiklos. Per mažas fizinis aktyvumas sąlygoja antsvorio ir nutukimo riziką. Fizinio aktyvumo nauda neabejotina, ypač paauglystės laikotarpiu, nes gerina psichinę sveikatą ir psichologinę adaptaciją, skatina sveiko vaiko raidą, mažina rizikos veiksnių atsiradimo riziką. Dauguma mažų vaikų teigiamai žiūri į bet kokią fizinę veiklą ir įvairius judrius žaidimus ar pratimus. Tačiau jiems paaugus, fizinis aktyvumas gerokai sumažėja. Tokia pat tendencija pastebėta analizuojant profilaktinių patikrinimų duomenis, vyresnių klasių mokiniai yra dažniau atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų.

Duomenys apie kiekvieno vaiko fizinio ugdymo grupę yra labai svarbūs, kadangi mokiniai, kurie turi tam tikrų organų sistemų sutrikimų, yra priskiriami į specialiąją grupę. Specialiai pritaikytas fizinis ugdymas ne tik stiprina tokių vaikų sveikatą bei skatina gerą fizinį vystymąsi. Į parengiamąją fizinio ugdymo grupę priskiriami mokiniai, kurie turi nedidelius sveikatos sutrikimus ar nėra fiziškai galintys dalyvauti pagrindinėje fizinio ugdymo grupėje. Mokiniai gali būti atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų dėl ūmių ligų, paūmėjus lėtinėms ligoms, traumų ar operacijų. Atleidimo laikas priklauso nuo tam tikros ligos. **Pagrindinė fizinio aktyvumo grupė.** Išanalizavus fizinio ugdymo grupes, akivaizdu, kad didžiausia vaikų dalis turi pagrindinę fizinio ugdymo grupę – 3234 (96 proc.) vaikai. **Parengiamoji fizinio aktyvumo grupė.** Parengiamoji fizinio aktyvumo grupė nustatyta 29 vaikams (0,9 proc.). **Specialioji fizinio aktyvumo grupė.** Specialioji fizinio aktyvumo grupė nustatyta 62 (1 proc.) vaikams. **Atleisti.** 71 (2,1 proc.) mokinių buvo atleistas nuo fizinio lavinimo pamokų, t. y. pirmoje ir penktoje klasėje atleista po 2 mokinius, antroje, trečioje ir šeštoje klasėje po 4 mokinius, septintoje – 6 mokiniai, aštuntoje – 5 mokiniai, devintoje – 16 mokinių, dešimtoje – 10 mokinių, vienuoliktoje – 7 mokiniai ir dvyliktoje klasėje nuo fizinio lavinimo pamokų atleista 11 mokinių (3 pav.).



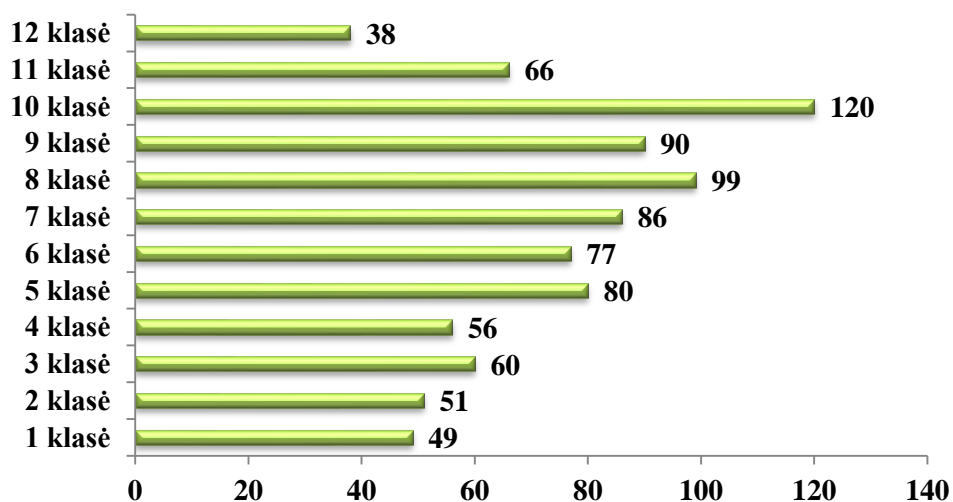
3 pav. Fizinio ugdymo grupės (proc.)

PAGRINDINIAI MOKINIŲ SVEIKATOS SUTRIKIMAI IR JŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL KLASES

SKELETO – RAUMENŲ SISTEMOS SUTRIKIMAI

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose viena dažniausių mokinių sveikatos problemų yra skeleto-raumenų sistemos sutrikimai. Skeleto – raumenų sistemos sutrikimus dažnai lemia spartus vaikų augimas tam tikrais periodais, netaisyklinga laikysena, nepritaikyti suolai mokinio ūgiui, mažas fizinis aktyvumas, sunkios kuprinės ir netaisyklingas jų nešiojimas. Pagrindiniai skeleto - raumenų nustatomi sutrikimai: skoliozė, netaisyklinga laikysena bei plokščiapėdystė.

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose daugiausia skeleto – raumenų sistemos sutrikimų nustatyta 10 klasės mokiniams (120 mokinių). 99 mokiniai su šiais sutrikimais yra 8 klasėje, 90 mokinių – 9 klasėje, 86 mokiniai – 7 klasėje, 80 mokinių – 5 klasėje, 77 mokiniai – 6 klasėje, 66 mokiniai – 11 klasėje, 60 mokinių – 3 klasėje, 56 mokiniai – 4 klasėje, 51 mokinys – 2 klasėje, 49 mokiniai – 1 klasėje ir 38 mokiniai – 12 klasėje. (4 pav.)

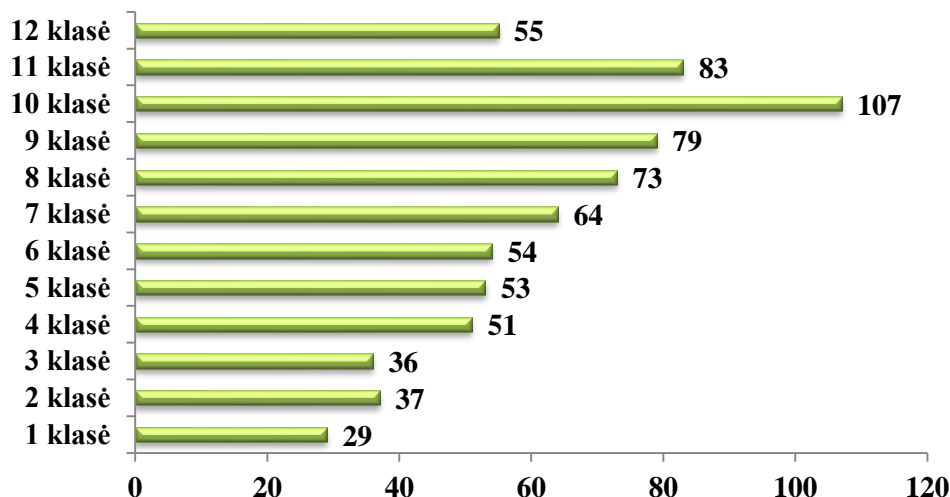


4 pav. Užregistruoti skeleto – raumenų sistemos sutrikimai pagal klases Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose, vnt.

REGOS SUTRIKIMAI

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose taip pat svarbi mokinių sveikatos problema – regos sutrikimai. Juos lemia per didelis krūvis tenkantis akims: ilgas televizoriaus žiūrėjimas, ilgas darbas kompiuteriu, sėdėjimas nepritaikytose vietose, netinkamas apšvietimas ar vitaminų trūkumas.

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose daugiausia regos sutrikimų atvejų nustatyti 10 klasės mokiniams. Pastebima tendencija, kad vyresnėse klasėse regos sutrikimai nustatomi dažniau (5 pav.)

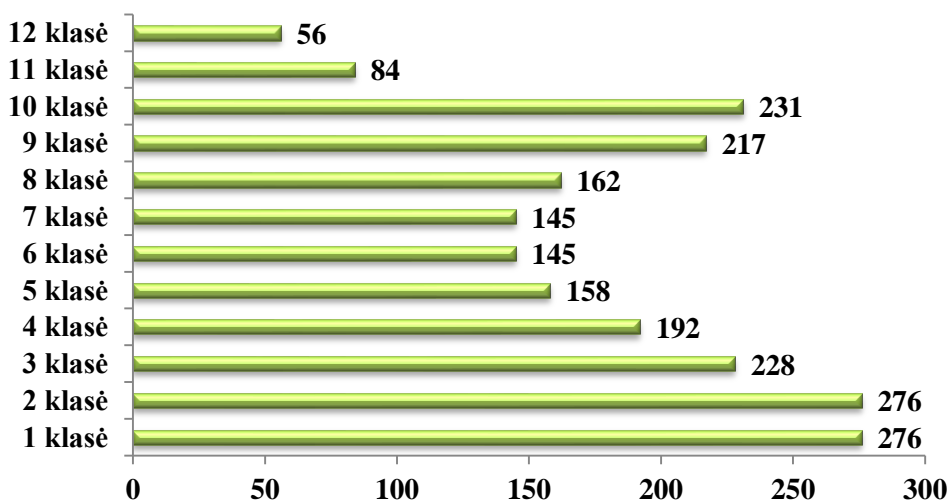


5 pav. Užregistruoti regos sutrikimai pagal klases Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose, vnt.

DANTŲ ĖDUONIS

Dantų ėduonis – viena labiausiai paplitusių ligų moksleivių tarpe. Jį įtakoja netinkama burnos higiena namuose, dantų nepriežiūra bei nesilankymas pas burnos priežiūros specialistus ar odontologus.

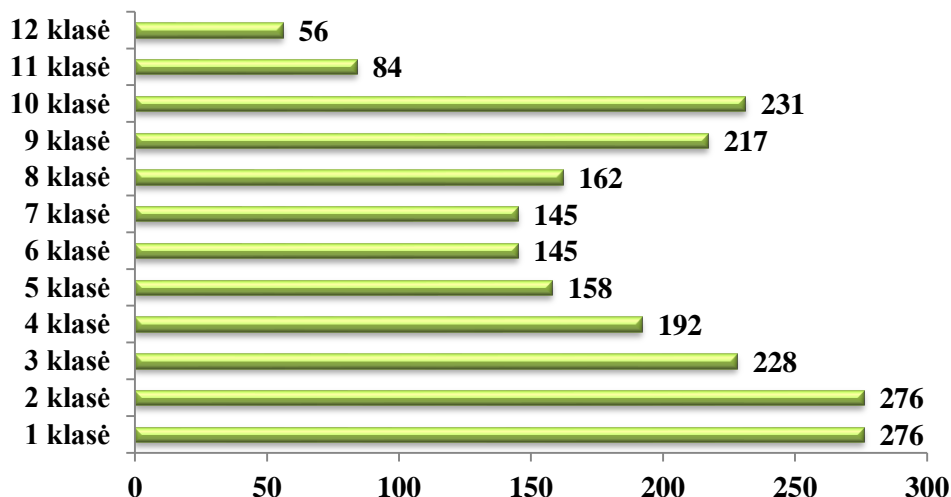
Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose ėduonimi iš viso serga 2 170 vaikų. Daugiausia ėduonies atvejų užfiksuota pirmoje ir antroje klasėse (po 276 mokinius), o mažiausia – 11 ir 12 klasėse. (6 pav.).



6 pav. Dantų ėduonies atvejai pagal klases Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose, vnt.

ENDOKRININĖS SISTEMOS SUTRIKIMAI

Dažniausiai pasitaikančios endokrininės sistemos ligos: nutukimas ir padidintas svoris. Analizuojant mokinių sergamumą pagal klases, nustatyta, kad endokrininės sistemos sutrikimų turi 274 vaikai: 123 turi padidintą svorį, 54 yra nutukę, 42 turi nepakankamo svorio problemų, 45 mokiniai turi strumą ir 5 mokiniai serga cukriniu diabetu (7 pav.).

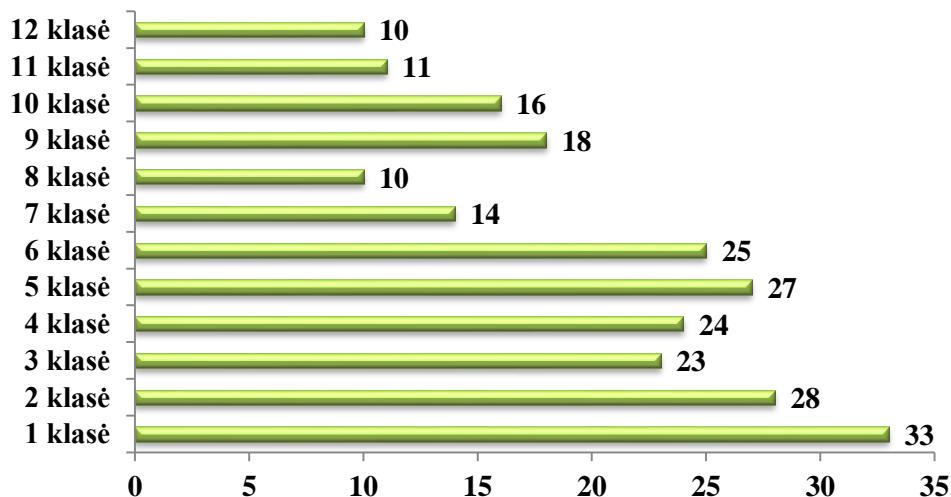


7 pav. Endokrininės sistemos sutrikimų atvejai pagal klases Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose, vnt.

KVĖPAVIMO SISTEMOS SUTRIKIMAI

Mokinių kvėpavimo sistemos sutrikimams įtakos turi įgimtos kvėpavimo sistemos patologijos bei ūminių susirgimų komplikacijos.

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose kvėpavimo sistemos ligomis serga 239 vaikai: iš jų bronchine astma – 117 mokinių (8 pav.)



8 pav. Kvėpavimo sistemos sutrikimų atvejai pagal klases Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose, vnt.

KLAUSOS SISTEMOS SUTRIKIMAI

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose užregistruoti 3 atvejai, susiję su klausos sistemos sutrikimais: po vieną mokinį 1, 4 ir 6 klasėse.

NERVŲ SISTEMOS SUTRIKIMAI

Nervų sistemos sutrikimai turi tendenciją tai mažėti, tai didėti. Vaikams nervų sistemos sutrikimus dažnai nulemia patiriama įtampa mokykloje ir namuose, stresas, didelis krūvis ir kt.

Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose užfiksuotas 151 atvejis, esant nervų sistemos sutrikimams.

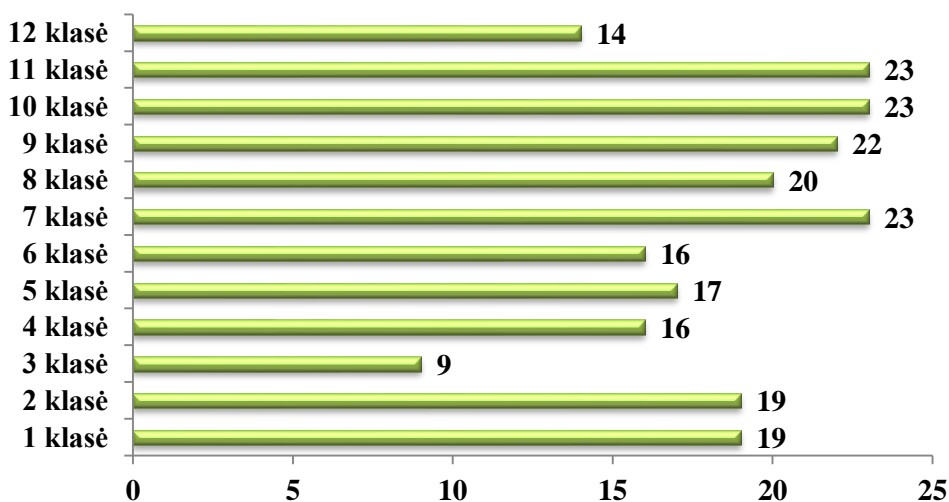
UROGENITALINĖS SISTEMOS SUTRIKIMAI

Urogenitalinių sistemos sutrikimų Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose užfiksuota 20 atvejų.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS SUTRIKIMAI

Didžiausias širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų skaičius užregistruotas Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose yra 6, 10 ir 11 9 klasėse (9 pav.).

Dažniausiai pasitaikantys širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai: arterinė hipertenzija, sutrikę širdies tonai ir širdies ūžesiai.



9 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų atvejai pagal klases Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose, vnt.

REKOMENDACIJOS

SIEKIANT IŠSAUGOTI MOKSLEIVIŲ REGĖJIMĄ PATARIAME:

MOKYTOJAMS VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS IR MOKYKLOS ADMINISTRACIJAI

- ✓ Mokyklų steigėjams, mokyklų administracijoms užtikrinti higienos normas atitinkantį dirbtinės apšvietos lygį mokyklose.
- ✓ Atliekant dirbtinio apšvietimo rekonstrukcijas mokyklose, numatyti liuminescencinių lempų naudojimą.
- ✓ Moksleivius sodinti atsižvelgiant į pažymose pateiktas gydytojų rekomendacijas, pvz. trumparegius sodinti pirmuose suoluose, arčiau lentos.
- ✓ Padėti moksleiviams formuoti taisyklingos regos įgūdžius: skaityti, rašyti tik gerai apšviestoje aplinkoje; mokantis atstumas nuo akių iki knygos turi būti 35–40 cm; moksleiviams po įtempto 15–20 min. skaitymo ar rašymo, leisti pažiūrėti pro langą į tolą.

TĖVAMS

- ✓ Patariama pasirūpinti tinkama savo vaikų pamokų ruošos vieta ruošiant pamokas namie, apšvietimą staline lempa papildyti bendru patalpos apšvietimu.
- ✓ Pasirūpinti, kad vaikai televizorių žiūrėtų sėdint tiesiai prieš jį 2–3 m atstumu apšviestame kambaryje.
- ✓ Pasirūpinti, kad vaikai žiūrėtų televizorių ar dirbtų su kompiuteriu ne ilgiau kaip 35–40 minučių, po to darytų 10 minučių pertraukėlę.
- ✓ Pertraukėlių metu pasistengtų atpalaiduoti akis, būtina pažiūrėti į tolą, pvz., pro langą.
- ✓ Pasirūpinti, kad vaikai vakare prieš miegą po televizoriaus žiūrėjimo ar žaidimo kompiuteriu atliktų keletą akių mankštos pratimų ar pažiūrėtų į tolą, tik tada akys ilsės visą naktį.

STUBURO IŠKRYPIMAI, NETAISYKLINGA LAIKYSENA

- ✓ Labai aktuali problema tarp vaikų yra stuburo ligos. Tai stuburo iškrypimai, netaisyklinga laikysena. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, netaisyklingos laikysenos skaičius didėja. Netaisyklingos laikysenos pagrindinės priežastys yra vaikų ilgas sėdėjimas prie televizoriaus ar kompiuterio, netaisyklingas sėdėjimas jiems nepritaikytuose balduose, taip pat turi įtakos ir per daug sverianti ar netinkamai nešiojama kuprinė.

REKOMENDACIJOS

MOKYTOJAMS, VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS IR MOKYKLOS ADMINISTRACIJAI

- ✓ Mokyklos steigėjas, mokyklos administracija turi užtikrinti higienos normas atitinkantį patalpų išplanavimą, įrenginių saugą patalpose, tinkamus pagal ūgį vaikams baldus.
- ✓ Mokyti vaikus taisyklingai sėdėti prie stalo ar žiūrint televizorių.

- ✓ Mokyti vaikus, kad į mokyklą neštų tik tai, kas reikalinga mokymuisi.
- ✓ Didesnę dėmesį skirti laikysenos sutrikimų profilaktikai, atidžiai analizuojant moksleivių mokymosi aplinką (suolų dydį, apšvietimą, temperatūrą), užtikrinant higienos normos 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ reikalavimus.

TĖVAMS

- ✓ Patariama pasirūpinti tinkama savo vaikų pamokų ruošos vieta: baldais, raginama riboti laiką leidžiamą prie televizoriaus ir kompiuterio.
- ✓ Pirkdami kuprines, ypač jaunesnio amžiaus mokiniams, tėvai privalo atkreipti dėmesį į specialistų rekomendacijas, kuriose nurodoma tinkamos kuprinės rekomendacijos skirtingo amžiaus bei svorio vaikams.
- ✓ Pasirūpinti, kad vaikai televizorių žiūrėtų sėdint tiesiai prieš jį 2–3 m atstumu apšviestame kambaryje.
- ✓ Pasirūpinti, kad vaikai nešant kuprinę, visada užsidėtų diržus ant abiejų pečių.

DANTŲ ĖDUONIS IR JO ATSIKADIMO PRIEŽASTYS

- ✓ Dantų ėduonis (kariesas) – viena iš labiausiai paplitusių dantų ligų. Jos priežastys – dantų apnašos, angliavandeniai ir individualus imlumas ėduoniui. Apnašos – tai nematoma plėvelė iš maisto likučių, mikrobu, seilių sudėtinių dalių. Nevalant ar neatidžiai nuvalius dantis, apnašos kaupiasi tarpdančiuose, dantų vagelėse, ties dantenų kraštu. Dantų apnašose yra daugybė bakterijų. Jos skaldo cukrų iki rūgščių, kurios tirpina kietuosius danties audinius. Taip vystosi ėduonis. Dėl ilgalaikio dantų minkštojo apnašo poveikio atsiranda blogas burnos kvapas, neestetiskai atrodo dantys, dantenos, vystosi ėduonis.

REKOMENDACIJOS

MOKYTOJAMS IR VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS

- ✓ Mokyti vaikus du kartus per dieną taisyklingai valyti dantis šepetėliu ir pasta su fluoru.
- ✓ Skatinti laikytis sveikos mitybos rekomendacijų.
- ✓ Rekomenduojama vaikams periodiškai lankytis pas higienistą ar odontologą.
- ✓ Informuoti tėvelius apie nemokamą vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programą. Programa skirta vaikų nuo 6 iki 14 metų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių ėduonies prevencijai.

ANTSVORIO IR NUTUKIMO KOREGAVIMAS

- ✓ Antsvorio ir nutukimo koregavimas ypač svarbus tiems moksleiviams, kurie sveria per daug. Suregulius svorį, dažnai normalizuojasi ir kraujospūdis.

REKOMENDACIJOS

MOKYTOJAMS, MOKYKLOS ADMINISTRACIJAI

- ✓ Užtikrinti kūno kultūros pamokų organizacinę struktūrą ir didinti atliekamų pratimų įvairovę.
- ✓ Jei mokinys dažnai be priežasties praleidžia kūno kultūros pamokas, išsiaiškinti dėl kokių priežasčių jis nenori sportuoti (per didelis krūvis, blogas fizinis pasirengimas ir t.t.).
- ✓ Prie mokyklų įrengti aikštes dviračių laikymui, kad mokiniai ir mokytojai į pamokas galėtų atvykti dviračiais.
- ✓ Dalintis sėkminga patirtimi fizinio aktyvumo skatinimo veikloje.

VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS

- ✓ Ypač svarbu nustatyti bei koreguoti nutukusių, turinčių antsvorio mokinių fizinį aktyvumą.
- ✓ Didinti mokinių motyvaciją, aiškinant fizinio aktyvumo naudą sveikatai.
- ✓ Mokyklos sveikatos priežiūros specialistė turi sudaryti antsvorio ir nutukimą turinčių moksleivių sąrašą. Kartu su mokiniu bei jo tėvais (globėjais) aptariama, kaip mokykloje bei namuose galima būtų laikytis gydytojų rekomendacijų, siekiant sumažinti antsvorį, paaiškinama kaip maitintis, sportuoti. Šie vaikai sveriami kartą per 3 mėn.
- ✓ Labai svarbi pirminė antsvorio profilaktika, – kad nereikalingo svorio neatsirastų išvis ir ši problema neiškiltų. Mokyklos sveikatos specialistė turi suteikti moksleiviams žinių apie racionalią, subalansuotą mitybą, kuri apsaugo nuo per didelio svorio ir suteikia augančiam organizmui visų reikalingų medžiagų. Mokiniai turi būti išmokyti patys įsivertinti kūno masės indeksą.
- ✓ Dalyvauti sudarant vaikų maitinimo valgiaraščius, asortimentą, derinant mokinių maitinimosi tvarkaraštį.
- ✓ Vertinti maisto gamavimo vietas bei gamybos proceso atitiktį visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktams.
- ✓ Informuoti mokyklos administraciją apie nustatytas neatitiktis (pažeidimus) bei siūlyti, kaip jas pašalinti.
- ✓ Sudaryti sąrašus vaikų, kuriems reikalingas pritaikytas maitinimas, ir pateikti maisto gamintojui.
- ✓ Informuoti tėvus apie pritaikyto maitinimo galimybę mokykloje.
- ✓ Inicijuoti ir (ar) palaikyti mokyklos dalyvavimą Europos Sąjungos finansuojamose „Pienas vaikams“ ir vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programose.
- ✓ konsultuoti specialistus, atsakingus už mokinių maitinimą, sveikos mitybos klausimais.

MOKINIO POILSIO REŽIMAS

- ✓ Svarbu, kad mokiniai aktyviai ilsėtūsi gryname ore. Sportas, žaidimai, fizinis darbas geriausiai padeda atgauti jėgas. Namų darbus reikia pradėti rengti pailsėjus 1,5-2 val. ir pavalgus. Rengiant namų užduotis, kas 30 min. reikia daryti trumpas pertraukas, kurių metu tikslinga pajudėti, atlikti akių mankštos pratimus. 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. Pirmos klasės mokiniai turi miegoti ne mažiau kaip 11-12 val. per parą,

8-10 metų –10 val., 11-14 metų – 9-9,5 val., 15-17 metų – 8-9 val. Neišsimiegojusieji būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui.

REKOMENDACIJOS

MOKYTOJAMS IR MOKYKLOS ADMINISTRACIJAI:

- ✓ Užtikrinti reikiamą darbo ir poilsio režimą (pertraukų metu moksleivius raginti palikti klasę, būti fiziškai aktyvesniems).

VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS:

- ✓ Skatinti moksleivius savo noru, motyvuotai, užsiimti jiems patinkančia ir jų sveikatos būklę atitinkančia veikla.
- ✓ Teikti rekomendacijas mokiniams, ruošti standus mokinio poilsio režimo temomis.

Rekomendacijos parengtos pagal <http://www.smlpc.lt>