



REKOMENDACIJOS

Judinamojo aparato ligos (plokščiapėdystė, šleivapėdystė)

Profilaktika

1. Reguliarūs profilaktiniai patikrinimai ankstyvame vaikystės amžiuje (nuo maždaug 3 metų) padeda laiku pastebėti pokyčius ir užtikrinti sveiką pėdų vystymąsi.
2. Namų aplinkoje vaikui patogiu ir saugu avėti tinkamą vidaus avalynę.
3. Kokybiška avalynė suteikia komfortą ir padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną.
4. Kad vaikas noriai avėtų avalynę namuose, leiskite jam pačiam išsirinkti mėgstamą modelį iš kokybiškų variantų. Tėvai taip pat gali būti puikus pavyzdys – avėti patogią vidaus avalynę.
5. Lankant ugdymo įstaigą, verta pasirinkti kvėpuojančią, patvarią, stabilią, tačiau vizualiai patrauklią vidaus avalynę – taip ji bus ir patogė, ir miela vaikui.

Teigiama įtaka sveikatai

Tinkamai prižiūrint ir rūpinantis pėdų sveikata nuo mažens, galima išvengti įvairių diskomfortą keliančių būklių:

- Sąnarių lankstumo ir sveikatos palaikymas suaugus (išvengsite klubų sąnarių artrozės);
- Kelio ir klubo sąnarių judrumo išsaugojimas (išvengsite kelių sąnarių artrozės);
- Lengvumas ir komfortas einant bei ilgesnių pasivaikščiojimų metu.

Stuburo iškrypimas (skoliozė)

Veiksniai, lemiantys laikysenos pokyčius

1. Laikysenos formavimosi ypatumai;
2. Genetinis polinkis;
3. Tam tikra veikla, pavyzdžiui, grojimas smuiku, gali turėti įtakos laikysenai.

Profilaktika

1. Reguliarūs kasmetiniai vaiko profilaktiniai patikrinimai nuo 7 iki 11 metų padeda laiku stebėti laikysenos pokyčius.
2. Ankstyvas taisyklingos laikysenos ugdymas padeda formuoti gerus įpročius jau vaikystėje.
3. Patogi ir ergonomiška sėdėseną mokykloje prisideda prie sveikos stuburo būklės.
4. Atkreipkite dėmesį, ar Jūsų vaiko ugdymo įstaigoje stalų ir kėdžių aukštis atitinka vaiko ūgį – tinkamas baldų pritaikymas skatina taisyklingą laikyseną.
5. Skatinkite fizinį aktyvumą tiek lauke, tiek namuose – smagūs užsiėmimai padeda stiprinti raumenis ir gerinti laikyseną.
6. Plaukimas, gimnastika ar choreografija lavina lankstumą ir stiprina nugaros raumenis, todėl verta kartu su vaiku lankyti šiuos užsiėmimus.
7. Būkite geras pavyzdys – sėdėkite tiesia nugarą, o vaiką paskatinkite stebėti ir priminti apie taisyklingą laikyseną. Tai suteiks jam motyvacijos rūpintis ne tik savimi, bet ir artimaisiais.
8. Gydomoji mankšta ir aktyvus gyvenimo būdas padeda palaikyti sveiką laikyseną bei stiprų stuburą.

Teigiama įtaka sveikatai

Taisyklinga laikysena ir reguliari profilaktika užtikrina harmoningą kūno vystymąsi:

- Simetriškas kūnas ir subalansuota laikysena;
- Taisyklingai vystosi kojų ilgis;
- Graži ir sveika dantų sąkandžio raida;
- Stiprus ir tiesus stuburas, mažesnė papildomo iškrypimo (torsijos) rizika;
- Sveikas stuburas padeda išvengti galimų laikysenos sutrikimų ateityje.

Tarpslankstelinio disko išvarža

Tarpslankstelinio disko sveikata: kaip išsaugoti stiprų stuburą

Veiksniai, turintys įtakos stuburo sveikatai

1. Nugaros raumenų silpnėjimas dėl mažo fizinio aktyvumo;
2. Ilgos valandos praleidžiamos prie kompiuterinių žaidimų;
3. Ilgalaikis sėdėjimas be pertraukų;
4. Netaisyklinga sėdėseną;
5. Dažnas ir ilgas išmaniųjų įrenginių naudojimas.

Profilaktika

1. **Taisyklingos laikysenos ugdymas nuo mažens.** Vaikai dar ankstyvajame amžiuje gali išmokti tinkamai laikyti nugarą – tiek sėdėdami, tiek stovėdami, tiek žaisdami.
2. **Ergonomiškos sėdėsenos skatinimas mokykloje.** Pasirūpinkite, kad vaiko mokymosi aplinka būtų patogi ir pritaikyta jo ūgiui – tinkamo aukščio stalai ir kėdės padeda išvengti stuburo apkrovų.
3. **Reguliarus fizinis aktyvumas ir gydomoji mankšta.** Stiprūs nugaros raumenys apsaugo stuburą nuo pertempimų ir traumų, todėl skatinkite vaiką lankyti sporto būrelius, plaukimą, gimnastiką.

4. **Subalansuotas technologijų naudojimas.** Kartu su vaiku nustatykite aiškias kompiuterinių žaidimų ir telefono naudojimo ribas – pavyzdžiui, ekrano laikas gali būti skiriamas tik po aktyvios veiklos ar namų darbų.
5. **Taisyklingas išmaniojo telefono laikymas.** Mokykite vaiką laikyti ekraną akių lygyje, kad nebūtų nereikalingo kaklo ir nugaros įtempimo.
6. **Pertraukų ir aktyvių veiklų įvedimas į kasdienybę.** Po kiekvienos ilgesnės sėdimos veiklos paskatinkite vaiką pajudėti – galite įtraukti smagių tempimo pratimų, trumpų pasivaikščiojimų ar net žaidimų lauke.
7. **Motyvuojantys iššūkiai vietoj ekranų.** Sukurkite šeimos tradiciją, kurioje vaikai galėtų rinkti taškus ar lipdukus už aktyvias veiklas, o pasiekę tikslą – gauti malonų, bet ne su ekranais susijusį apdovanojimą (pvz., išvyka į gamtą, nauja knyga ar kūrybinis rinkinys).
8. **Tėvų pavyzdys.** Vaikai dažnai kopijuoja suaugusiųjų įpročius, todėl patys stenkitės mažiau laiko praleisti prie ekranų, sėdėti taisyklingai ir būti fiziškai aktyvūs.

Teigiama įtaka sveikatai

Taisyklinga laikysena ir aktyvus gyvenimo būdas suteikia daug naudos:

- Stiprūs ir sveiki nugaros raumenys;
- Mažesnė stuburo išvaržų ir kitų laikysenos sutrikimų rizika;
- Geresnė bendra savijauta ir energingumas;
- Mažesnis nuovargis ilgai sėdint ar mokantis;
- Sveiki įpročiai, kurie išliks ir suaugus.

Infekcinės ligos (vėjaraupiai, skarlatina, raudoniukė, kiaulytė ir t.t.)

Profilaktika

1. **Skiepai – patikima apsauga!** Skiepai padeda išvengti sunkių ligų ir stiprina imuninę sistemą, todėl jų svarba neabejotina.
2. **Paašikinkite vaikui apie skiepus suprantamai ir pozityviai.** Pasakokite, kad skiepai padeda išlikti sveikiems ir apsaugo nuo ligų. Galite pasitelkti žaidimus, pavyzdžiui, parodyti, kaip veikia švirkštai, kokius instrumentus naudoja gydytojas. Tai sumažins nežinomybės baimę.
3. **Naudokite edukacinius šaltinius.** Ieškokite knygų, spektaklių ar dainelių apie skiepus, kuriose akcentuojama jų nauda. Kalbėkite su vaiku atvirai – nesakykite, kad skiepo dūris neskausmingas, tačiau pabrėžkite, kad tai trunka vos akimirka, o po to gali laukti mažas apdovanojimas už drąsą, pavyzdžiui, lipdukas ar miela smulkmena.
4. **Skiepų svarbą perteikite per žaidimą.** Vaikai geriausiai mokosi žaisdami, todėl įtraukite skiepų temą į kasdienes žaidimus. Leiskite vaikui su žaisliniais švirkštais „skiepyti“ meškiuką, lėles ar net šeimos narius, mokykite jį raminti žaislus žodžiais: „tai truks labai trumpai“. Tokie žaidimai padeda sumažinti nerimą ir skatina pozityvų požiūrį į vizitus pas gydytoją.
5. **Užtikrinkite tinkamus higienos įpročius.** Sveiki įpročiai, tokie kaip rankų plovimas su muilu grįžus iš lauko ar prieš valgį, yra puiki ligų prevencija. Taip pat priminkite vaikui kosėjimo ir čiaudėjimo etiketą – ranka ar servetėle uždengti burną, naudoti alkūnės vidų. Pasiteiraukite ugdymo įstaigoje, ar ligų protrūkių metu dezinfekuojami paviršiai, siekiant apsaugoti vaikus nuo virusų plitimo.

6. **Rodykite gerą pavyzdį.** Vaikai dažnai mokosi iš tėvų, todėl patys rodykite atsakingą požiūrį į sveikatą – laikykitės profilaktikos priemonių, reguliariai lankykitės pas gydytoją.

Ligos, susijusios su mityba

Anemija

Veiksniai, turintys įtakos geležies kiekiui organizme

1. Subalansuotos mitybos pasirinkimai;
2. Vegetarizmas ir veganizmas;
3. Nepakankamas geležies kiekis racione.

Profilaktika: kaip užtikrinti pakankamą geležies kiekį organizme

1. **Įvairi ir subalansuota mityba.** Mėsos vartojimas yra vienas iš efektyviausių būdų užtikrinti pakankamą geležies kiekį organizme. Jei vaikas nevartoja mėsos, svarbu papildyti racioną augaliniais geležies šaltiniais bei derinti juos su vitamino C turinčiais produktais, kad būtų geriau įsisavinama geležis.
2. **Daug geležies turintys produktai.** Įtraukite į racioną jautieną, kalakutieną, vištieną, kiaušinius, ankštines daržoves (lęšius, avinžirnius, pupeles), riešutus, sėklas (pvz., moliūgų, sezamų), grikius ir viso grūdo produktus.
3. **Šviežios daržovės ir žalumynai.** Lapinės daržovės, tokios kaip špinatai, rukola, brokoliai ir petražolės, yra vertingi augaliniai geležies šaltiniai. Derinkite jas su citrusiniais vaisiais, uogomis ar paprikomis, nes vitaminas C padeda geriau pasisavinti geležį.
4. **Maisto produktų derinimas.** Geležies įsisavinimą gali slopinti kai kurie produktai, pavyzdžiui, pieno produktai, stipri arbata ar kava, todėl juos geriau vartoti atskirai nuo geležies turinčio maisto.
5. **Leiskite vaikui pačiam atrasti savo mitybos kelią** – jei jis nori valgyti mėsą, neskatinkite jo būti vegetaru ar veganu, kad užaugęs jis pats galėtų priimti sąmoningą sprendimą.
6. **Papildomas stebėjimas ir konsultacijos.** Jei yra rizika, kad vaikas negauna pakankamai geležies, verta atlikti kraujo tyrimus ir pasitarti su gydytoju dėl papildų ar tinkamos mitybos plano sudarymo.

Nutukimas, 2 tipo cukrinis diabetas ir vaikų aterosklerozė

Sveikos mitybos profilaktika: kaip sukurti tvarius įpročius vaikystėje

1. **Darželis be saldumynų!** Skatinkite sveikus užkandžius darželyje – vaisius, riešutus, daržoves. Tai padės vaikams nuo mažens priprasti prie natūralaus maisto skonio.
2. **Saldumynai – saikingai arba tik ypatingomis progomis.** Nuo mažens formuokite supratimą, kad saldumynai yra retas malonumas, o ne kasdienė būtinybė.
3. **Lengvai įsisavinamų angliavandenių ribojimas.** Vietoje baltos duonos, miltinių gaminių, dribsnių ir javainių rinkitės alternatyvas, turinčias daugiau skaidulų ir ilgiau išlaikančias sotumą.

4. **Sveikesni angliavandeniai geresnei energijai.** Vietoje rafinuotų miltų gaminių pasirinkite pilno grūdo kruopas, batatus, lęšius ar avinžirnius – jie suteiks energijos ilgesniam laikui.
5. **Natūralūs saldikliai – protingas pasirinkimas.** Jei norisi kažko saldaus, rinkitės natūralius saldiklius, tokius kaip klevų sirupas, agavos sirupas, stevija ar medus. Svarbu juos vartoti saikingai.
6. **Mėsos ir riešutų vartojimas.** Baltymai yra būtini vaiko augimui ir energijai, todėl įtraukite į racioną kokybišką mėsą, riešutus ir sėklas.
7. **Šviežių daržovių ir žalumynų valgymas kasdien.** Vaikų organizmui būtinos daržovės ir žalumynai – pateikite juos įvairiomis formomis, pavyzdžiui, darykite spalvingas salotas ar gardinkite sriubas.
8. **Sveikos mitybos mokymas per žaidimus.** Su vaikais galite gaminti maisto piramidę, naudodami parduotuvių reklaminius lankstinukus, arba spręsti interaktyvias užduotis apie sveiką mitybą. Tai padės jiems suprasti, kurie produktai yra naudingiausi organizmui.
9. **Aiškos maisto taisyklės namuose.** Pavyzdžiui, saldumynus valgome tik per šventes, daržoves su mėsa ar žuvimi – kasdien. Desertui po pagrindinio maisto galima rinktis riešutus, vaisius ar šaukštelį medaus. Vietoje gazuotų gėrimų rinkitės šviežiai spaustas sultis ar vandenį su vaisiais (gazuoto vandens mėgėjams jau sukurtas aparatas, kuris daro gazuotą vandenį namų sąlygomis. Tai veiksminga, jei vaikas priprato prie gazuoto saldaus vandens, kurį galima pakeisti gazuotu paprastu vandeniu).
10. **Daržininkystė – smagus būdas skatinti meilę daržovėms.** Vaikai mėgsta sodinti ir prižiūrėti augalus, tad pasėkite kartu su jais salotas, svogūnus ar prieskonines žoleles – net jei tai tik maži vazonėliai ant palangės. Pačių užaugintos daržovės visada būna skanesnės!
11. **Tėvų pavyzdys – geriausia pamoka.** Valgykite kartu be ekranų, susitelkdami į maistą ir bendravimą. Neskatininkite užkandžiauti automobilyje ar žiūrint televizorių – maistas turėtų būti sąmoningas ir malonus ritualas.

Vaiko emocinė sveikata: kaip kurti palaikančią ir saugią aplinką

Veiksniai, turintys įtakos vaiko emocinei būklei

1. **Tėvų emocinės patirtys ir jų įtaka vaikui.** Vaikystėje patirtos tėvų psichologinės traumos gali netiesiogiai paveikti vaiką, todėl svarbu sąmoningai kurti pozityvią ir palaikančią aplinką.
2. **Genetinis polinkis.** Kartais tam tikros emocinės būklės gali būti paveldimos, todėl verta stebėti vaiko emocinę savijautą ir laiku suteikti jam reikiamą pagalbą.
3. **Patirtas smurtas mokykloje.** Emocinis ar fizinis smurtas gali turėti ilgalaikį poveikį vaiko psichinei sveikatai, todėl svarbu laiku pastebėti ženklus ir reaguoti.

Profilaktika: kaip stiprinti vaiko emocinę gerovę

1. **Atviras ir nuoširdus bendravimas.** Skatinkite vaiką pasakoti apie savo jausmus ir išgyvenimus. Net jei problemos atrodo nereikšmingos, išklauskite iki galo, nesprendami ir nevertindami – svarbiausia, kad vaikas jaustųsi išgirstas ir suprastas.
2. **Saugumo ir meilės užtikrinimas.** Vaikui itin svarbu žinoti, kad turi asmenį, į kurį gali atsiremti. Pasirūpinkite, kad jis jaustųsi mylimas, gerbiamas ir suprastas ne tik namuose, bet ir kitose aplinkose (mokykloje, būreliuose, tarp draugų).
3. **Savivertės ir pasitikėjimo savimi stiprinimas.**

- **Pabrėžkite stiprybes.** Padėkite vaikui atrasti jo talentus, skatinkite veiklas, kurios teikia jam džiaugsmą.
 - **Formuokite sveiką požiūrį į kūną.** Ypač svarbu, jei vaikas susiduria su valgymo sutrikimais, tokiais kaip anoreksija ar bulimija.
 - **Realistiški lūkesčiai.** Neperkraukite vaiko per dideliais reikalavimais ir mokykite priimti save tokį, koks jis yra.
4. **Reagavimas į smurtą mokykloje.** Jei vaikas susiduria su patyčiomis ar emociniu smurtu, nedelskite – kreipkitės į mokytoją, mokyklos vadovybę ar psichologą, kad būtų imtasi tinkamų veiksmų.
 5. **Profesionali pagalba.** Jei jaučiate, kad vaikas išgyvena rimtesnius emocinius sunkumus, nebijokite kreiptis į vaikų psichologą ar psichoterapeutą – tai gali būti labai vertingas žingsnis į geresnę savijautą.
 6. **Tėvų emocinė sveikata.** Jūsų pačių emocinė pusiausvyra tiesiogiai veikia vaiką. Jei jaučiate stresą ar nerimą, pasirūpinkite savimi – kreipkitės į specialistus, mokykitės valdyti emocijas. Vaikui augti saugioje, palaikančioje aplinkoje padeda ramūs ir emociškai stabilūs tėvai.

Rekomendacijas parengė:

- Masažo kabineto „Geras masažas“ medicininį išsilavinimą turintis masažo meistras Ilja Berlin, - masažo dėstytojas, masažuotojų konsultantas ir mentorius, taip pat masažo verslo konsultantas. Ilja rūpinasi klientų gerove ne tik pats atlikdamas masažą, tačiau mokydamas kitus masažuotojus kokybiškai atlikti masažą ir ugdydamas kitų masažo salonų bei SPA centrų personalą. Meistro darbo patirtis yra nuo 2000 m. Kasmet į Ilją kreipiasi žmonės, turintys nuovargį, stresą, lėtinį skausmą, arba rimtų sveikatos sutrikimų. Dauguma naujų klientų pas Ilją atvyksta pagal kitų žmonių rekomendacijas.
- Ikimokyklinio ugdymo įstaigos „Baltų šalelė“ mokytojai ir specialistai.
- Pradinio ugdymo mokyklos „Baltų šalis“ mokytojai ir specialistai.

