



Ar tikrai žinome, kas sveika?

Nors apie sveikatą kalbama ir rašoma daug, realybė rodo, kad ne visų šeimų gyvenimo būdą būtų galima vadinti sveiku. Naujosios Vilnios poliklinika pusę metų vykdo projektą „Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“, kurio metu specialistai skaito paskaitas apie mitybą, masažą, judėjimą ir veda praktinius užsiėmimus vaikams bei jų tėveliams.

Mums trūksta judėjimo!



Kineziterapeutė
Daiva Piekautienė

Gyvename dažnai ir nesusimąstydami, kaip tai vėliau atsilieps mūsų pačių ir vaikų sveikatai. Kineziterapeutė Daiva Piekautienė sako, jog netaisyklinga laikysena ir iškrypęs stuburas nustatomas vis dažniau ir vis jaunesniems vaikams. Tai paaiškin-

ti paprasta: vaikai jau nuo 3–4 metų daug laiko praleidžia sėdėdami prie kompiuterių ar išmaniųjų telefonų. Sklando net nelinksmas anekdotas, kad šiuolaikiniam vaikui didžiausia bausmė... pastatyti į kampaną, kuriame nėra bevielio interneto. Gamta taip sudėliojo, kad mažylis, nesvarbu – gyvūno ar žmogaus – turėtų nuolat judėti, šokinėti. Deja, dabartinius vaikus sunku išprašyti į kiemą, jie nenori lakstyti. Silpni raumenukai neišlaiko stuburo taisyklingoje padėtyje, ir labai anksti atsiranda laikysenos problemų. Tėveliai atidžiai turėtų sekti vaiko laikyseną. Yra du svarbūs etapai – pradėjus eiti į mokyklą ir paauglystėje. Pradėjus lankyti mokyklą, labai keičiasi vaiko gyvenimo būdas, pusę dienos jis prasėdi mokykliniame suole. O jeigu šis dar nepri-

Gamta taip sudėliojo, kad mažylis, nesvarbu – gyvūno ar žmogaus – turėtų nuolat judėti, šokinėti. Deja, dabartinius vaikus sunku išprašyti į kiemą, jie nenori lakstyti.

taikytas ūgiui, vaikas gali pradėti kūprintis, mentės būna asimetrinėje padėtyje. Tėveliai turėtų kontroliuoti, ar vaikas pakankamai juda. Dažnai tikslinga daryti laikyseną koreguojančią mankštą, kurią nesudėtinga atlikti namuose.

Paauglystėje įvyksta didelis augimo šuolis, per vienerius metus keturiolikmetis gali paaugti 10 centimetrų. Kaulai auga greitai, o raumenys nespėja prisitaikyti ir išlaikyti taisyklingą kūno padėtį. Vėl norėtųsi priminti tėveliams, kad paauglius būtina nuvestų pasikonsultuoti pas šeimos gydytoją. Kartais tėveliai savo iniciatyva pridaro daugiau žalos negu naudos – pavyzdžiui, kai vaiką, kuriam pradėjęs krypti stuburas, užrašo į lauko tenisą ar šokius. Kai kurios sporto šakos stiprina tik vieną kūno pusę. Pavyzdžiui, jei vaiko silpnė kairė kūno pusė, jam

krypsta stuburas, visiškai netiks lauko tenisas, kuriame aktyvi dešinioji ranka. Laikysenai koreguoti tinka plaukimas, balansiniai pratimai su kamuoliais.

Skauda kūną, nes patiriame stresą



Vaikų ligų gydytoja
Aldona Arbašauskienė

Vaikų ligų gydytoja Aldona Arbašauskienė sako, jog pradedėjus mokslo metams dažnai sulaukia mažųjų pacientų, kurie prašo pažymos, kad serga, nes rytais jiems skauda pil-

vą arba nuolatos skauda galvą. Patyrusi gydytoja netrunka išsiaiškinti, kokia tų skausmų priežastis. Vaikas pradėjo lankyti mokyklą, ten sunkiai adaptuojasi, jaučia di-

delę įtampą. **Projekte „Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“** skaitau paskaitą apie tai, kaip parengti vaiką mokyklai, kad jo adaptacija būtų lengvesnė, ir nervinė įtampa nevirstų psichosomatiniais skausmais. Pastebiu, kad net į mano kabinetą atėjusios šešiamečių ar septynmečių mamos riša vaikams batus, užtraukia užtrauktukus, susagsto sagas, neleidamos vaikui būti savarankiškam. O juk savarankiškumo įgūdžių lavinimas labai lemia, kaip vaikui seksis mokykloje. Jei vaikas pats nemoka užsisėgti sagos, jam teks vienu metu mokyti ir raidžių, ir savarankiškų įgūdžių.

Tėveliai turėtų atkreipti dėmesį ir į vaiko kalbą, ar ruošdamasis į mokyklą jis tikrai taisyklingai taria visas raides. Kartais tėvai taip pripranta

prie vaiko tarties, kad nebepastebi, jog jis švepluoja, netauria tam tikrų garsų. Būtinai reiktų tarties defektus ištaisyti iki mokyklos, nes vaikas kaip taria, taip ir rašo. Ir dar viena tendencija – vaikai labai prastai žodžiu reiškia savo mintis. Tiesiog jiems trūksta bendravimo įgūdžių. Šeimose per mažai kalbama tarpusavyje, per dažnai įjungtas televizorius, kuris tarsi užpildo kalbėjimosi poreikį.

Tik iš pirmo žvilgsnio visi šie dalykai gali atrodyti nesusiję su vaiko sveikata. Iš tiesų mūsų savijauta, emocinė būsena tiesiogiai susijusi su kūnu. Įtampa ir stresas nuderinami su sveika gyvensena.

Į ką dar turėtume atkreipti dėmesį, kad būtume sveiki?



Vaikų ir paauglių psichiatrė
Jolanta Trinkūnienė
„Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“ koordinatore

„Kad būtume sveiki, svarbu ne tik mūsų kūnas, bet ir emocijos. Vaikas auga sveikas, kai jis nepatiria streso, kai yra mylimas, besąlygiškai priimamas. Vaikai, kurie gimsta mylimi, kurie yra tėvelių laukiami, auga apsupti jų dėmesio, yra daug laimingesni. Vaiko psichologinės problemos dažnai priklauso nuo santykių šeimoje. Labai svarbu kalbėtis su vaiku apie viską – ką vaikas daro, kuo jis gyvena.“



Menininkė
Vilma Budrienė

„Norėdama prisidėti prie projekto „Sveikos šeimos ugdymas Naujosios Vilnios seniūnijoje – sveikas vaikas“, Naujosios Vilnios poliklinikai pasiūliau savo tapybos darbų, kad jie sušildytų ir padarytų jaukesnę poliklinikos erdvę. Aplinka ir menas tiesiogiai veikia

mūsų jausmus ir nuotaiką. Atrinkau darbų ciklą su gėlėmis, nes gamtos harmonija nuteikia maloniai. Tapydama gėles, nesistengiu atkurti kiekvieną žiedelį, lapelį, bet stengiuosi perteikti nuotaiką. Daug metų pati dirbau mokykloje, vaikų globos namuose, stebėdavau vaikų emocijas, kai jie patys įsitraukia į kūrybinę veiklą. Pastebėjau, kad kiekvienas kūryba užsiimantis žmogus jaučiasi ypač pakiliai ir pozityviai.“



Psichikos sveikatos centro socialinė darbuotoja
Olga Šatkevič

„Aš kartu su vaikų ir paauglių psichiatre bei psichikos sveikatos slaugytoja vedžiau terapines grupes priešmokyklinio amžiaus vaikams. Pasitelkdami žaidimus, piešinius ir muziką, vaikai mokėsi bendrauti, reikšti jausmus. Tai proga ir pakalbėti apie sveiką gyvenimo būdą.“

VIENO UŽSIĖMIMO METU ATLIKOME TOKIĄ UŽDUOTĮ: mažyliai turėjo iškirpti įvairių maisto produktų paveikslėlius, o paskui sukurti bendrą koliažą: vienoje lapo dalyje priklijuoti sveikus produktus, kitoje – nesveikus. Buvo puiki proga su vaikais pakalbėti apie tai, ką jie šeimoje valgo. Tokia užduotis puikiai atskleidžia šeimos gyvenimo būdą. Vieni vaikai dešreles, bulvių traškučius ir kokakolą klijavo nesveikų produktų dalyje, nes žinojo, kad tokius „skanumynus“ galima valgyti tik retkarčiais. Kiti vaikučiai daug nesveikų produktų vadino sveikais, stebėjosi: „O kodėl majonezas nesveikas, juk jį dažnai valgome?“

DOZE

fashion

NUOLAI DOS
IKI 50%



Kauno „Akropolyje“, atsidarė nauja madingų rankinių ir aksesuarų parduotuvė