

REKOMENDACIJOS

PARENGĖ VISUOMENĖS SVEIKATOS
SPECIALISTĖ





- Nuotolinio ugdymo dėl COVID-19 pandemijos metu labai pailgėjo ne tik naudojimas įvairiais IT prietaisais mokymosi tikslais, bet ir laisvalaikiui bei pramogoms skiriamas ekranų laikas.
- Ilgėjant bendram ekranų laikui daugėja vaikų somatinių simptomų (galvos, pilvo, akių ir kitokių skausmų, nuovargio) bei mažėja miego trukmė ir bendra miego kokybė. Laisvalaikiui bei pramogoms skiriamas ekranų laikas siejasi su prastesne vaikų emocine savijauta ir didina kompulsyvaus (probleminio) naudojimosi internetu riziką.



Vaikams mokantis nuotoliniu būdu jie turi galimybę ilgiau pamiegoti rytais, tačiau bendra miego trukmė neilgėja ar net trumpėja, greičiausiai dėl miego tvarkos trūkumo ir ilgo naktinėjimo bei naudojimosi ekranais prieš miegą. Prastesnė vaikų miego kokybė (nepakankamas miegas, ilga užmigimo trukmė bei miego problemos) sietina su ilgesniu ekranų laiku, taip pat ją prognozuoja miego tvarkos nepastovumas bei mažesnis fizinis aktyvumas ir vaikų emociniai bei elgesio sunkumai.

Nuotolinis ugdymas bei karantinas pandemijos dėl COVID-19 metu apribojo mokinių bendravimo ir socialinio gyvenimo galimybes, tai pablogino vaikų emocinę savijautą, motyvaciją mokytis, įsitraukimą.



REKOMENDACIJOS

Vaikų mokymosi metu, ypač jeigu vaikai ugdomi nuotoliniu būdu, labai svarbu užtikrinti:

- 1. Pakankamą fizinį aktyvumą ir buvimą lauke
- 2. Dienos bei miego režimą ir rutiną
- 3. Ekranų laiko ribojimą
- 4. Sveiką mitybą
- 5. Viršsvorio profilaktiką
- 6. Regėjimo sutrikimų profilaktiką
- 7. Psichikos sveikatą

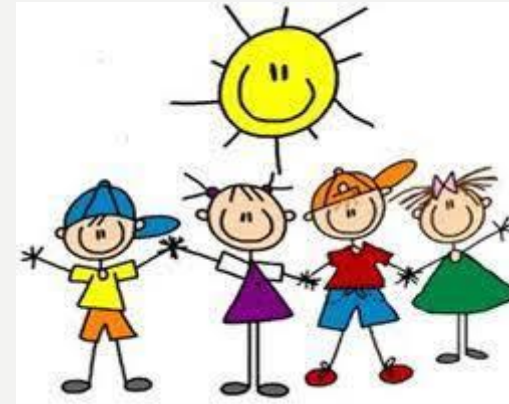
Pakankamas fizinis aktyvumas:

- a) ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore;
- b) 6–17 metų vaikams rekomenduojama kasdien 60 minučių ar daugiau vidutinio sunkumo ir intensyvių fizinių užsiėmimų;
- c) ne mažiau kaip tris dienas per savaitę užsiėmimai turi būti didelio intensyvumo;
- d) dauguma užsiėmimų turi būti aerobinio tipo (greitas ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, aktyvūs žaidimai ir kt.);
- e) ne mažiau kaip tris dienas per savaitę užsiėmimai turi būti skirti raumenų (pvz., jėgos treniruotės, svorių kilnojimas) bei kaulų (pvz., bėgimas, šokinėjimas) stiprinimui;
- f) skatinti vaikų fizinį aktyvumą namų sąlygomis; net jeigu namuose mažai vietos, fizinio aktyvumo skatinimui tinka pakabinamas mažas krepšys minkštų kamuoliukų arba popieriaus gniūžčių mėtymui; pripučiami kamuoliai sportavimui ar sėdėjimui; sukamoji (sporto) lėkštė pratimams liemeniui, nugarai; nedideli svarmenys; stalo teniso raketė su kamuoliuku; priemonės pirštų ir riešų mankštai.



Buvimas natūralioje dienos šviesoje:

- a) mažiausiai 1 valandą vaikai turi būti dienos šviesoje lauke, bent po 20-30 minučių pirmoje ir antroje dienos pusėje;
- b) galima išeiti į kiemą, balkoną ar mišką; nesant galimybės išeiti, būti prie didelio šviesaus lango, naudoti šviesos terapijos lempas;
- c) naudoti profilaktines vitamino D dozes (800 TV parai; gegužės-rugsėjo mėnesiais, būnant ilgai lauke ir esant daug saulės galima nevartoti).



DIENOS BEI MIEGO RĖŽIMAS

- a) svarbu laikytis įprastos ir pastovios dienotvarkės (miegui, valgymui, fiziniam aktyvumui skirtas laikas);
- b) nuolat palaikyti ar formuoti higienos įpročius (burnos higiena, vandens procedūros ir pan.);
- c) palaikyti reguliary miego režimą: ne mažiau kaip 9 valandos nakties miego, eiti miegoti ir keltis panašiu metu kasdien;
- **Ekranų laiko ribojimas:**
- a) sutarti aiškias taisykles dėl įvairių prietaisų, turinčių ekranus (TV, išmanieji telefonai, planšetės) naudojimo bei jų laikytis;
- b) laisvalaikiui ir pramogoms skiriamą ekranų laiką riboti iki dviejų valandų per dieną;
- c) nesinaudoti ekranais bent 1 valandą prieš miegą ir neturėti jų kambaryje miego metu;
- d) valgant nesinaudoti ekranais – nevalgyti žiūrint į ekranus.



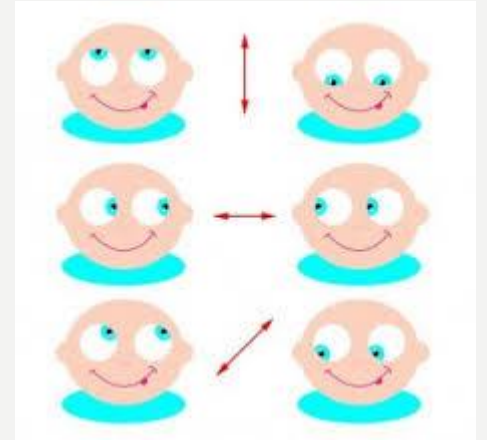
SVEIKA MITYBA IR VIRŠSVORIO PROFILAKTIKA:

- a) vartoti mažiau lengvai pasisavinamų angliavandenių, riebaus, rafinuoto maisto;
- b) nevalgyti šlamštinio maisto (traškučiai, majonezas, sausi pusryčiai ir kt.);
- c) valgyti reguliariai, nedaryti labai ilgų (6-7val.) nevalgymo pertraukų;
- d) maistas turi būti įvairus: daug daržovių, vaisių; valgyti mėsą, žuvį, kiaušinius, pieno produktus, įvairias grūdines, virtas košes;
- e) nuolat sekti vaiko svorį: sverti kartą per mėnesį, esant sparčiam svorio augimui kreiptis vaikų ligų gydytojo konsultacijai.



REGĖJIMO SUTRIKIMŲ PROFILAKTIKA

- a) žiūrint į ekranus dažnai mirkčioti; esant akių sausumui naudoti dirbtines ašaras;
- b) nustatyti vaizduoklį akių lygyje;
- c) kas 20 min atitraukti žvilgsnį nuo ekrano ir 20 sekundžių žiūrėti į objektą esanti už 6 metrų;



PSICHIKOS SVEIKATA



- a) bendrauti su vaikais, bent pusvalandį per dieną pasikalbėti apie jiems svarbius dalykus, jų įspūdžius, patirtį;
- b) būtinai aptarti teigiamas emocijas sukėlusius įvykius, pasakyti vaikui, kas jums patiko ir jus nudžiugino ir paskatinti vaiką pasidalinti tuo pačiu;
- c) praleisti drauge smagaus aktyvaus laiko: žaisti, skaityti, išeiti pasivaikščioti, aptarti drauge matytus filmus;
- d) tinkamai informuoti vaikus apie apsauginius (ne tik rizikos) veiksnius dėl galimybės užsikrėsti; kalbėtis apie tai, kaip jie supranta ligą ir ką ji jiems reiškia;
- e) jeigu vaiko aplinkoje yra užsikrėtimo atvejų, aptarti juos su vaiku, bet jokia būdu dėl jų nekaltinti vaikų;
- f) pasikalbėti su vaiku, kokios informacijos jie randa internete, ką sužino ir kaip juos tai veikia;
- g) atkreipti dėmesį į pasikeitusią vaiko savijautą arba elgesį (irzlumą, dirglumą, nesivaldymą, prislėgtumą, užsisklendimą, nerimą, nenorą bendrauti, motyvacijos sumažėjimą, nemigą), kreiptis psichologo konsultacijai;
- h) atkreipti dėmesį į vaiko somatinius skundus (galvos, pilvo, kitokius skausmus ar simptomus), kreiptis vaikų ligų gydytojo ir (arba) psichologo konsultacijai;
- i) identifikuoti pažeidžiamiausias šeimas (ypač patiriančias papildomų stresų, pasikeitimų ar turinčias vaikus su mokymosi, raidos, elgesio ir emocijų sutrikimais) ir su jomis komunikuoti, aktyviai siūlyti pagalbą tėvams ir vaikams.

7 MINUČIŲ MANKŠTA VAIKŲ EMOCIJŲ REGULIACIJAI GERINTI



1. VARLĖS SUOLUKAI

Op op op! Suoliuok aukštyn žemyn, kaip varlė
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)



2. MĖŠKOS VAIKŠGĖJIMAS

Posivališčiuok rankomis ir kojomis tvirtai atsiremęs į žemę
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)



3. GORILLOS LINGAVIMAS

Pritūpki, atpaaiduok rankas ir lingsuodamas pasisukinėk po kambarį
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)



4. JŪRŲ ŽVAIGŽDĖS SUOLUKAI

Sukinėk išskiesdamas rankas ir kojas
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)



5. GEPARDO BĖGIMAS

Bėgk, kaip greičiausias gyvūnas, bet lik vietoje
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)



6. KRAUBO ĖJIMAS

Atsisėsk ant žemės, ištiesęs rankas atremk į grindis, pakelk tai, ant ko sėdi, ir repliuok
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)



7. DRAMERIO ŽINGSNIAI

Žydiuok vietoje – kuo stipriau ir kuo tiesesnėmis kojomis
(45 sek. judesio+ 15 sek. poilsio)

©thes-extraordinary.com

SVEIKAI VALGAU DAUGIAU JUDU



REKOMENDUOJAMI AKTYVIŲ PERTRAUKŲ PRATIMAI MOKINIAMS VYKSTANT NUOTOLINIAM MOKYMUI(-SI)

Aktyvios pertraukos daromos kiekvienos pamokos metu.

Vieno pratimo trukmė – **2–3 minutės** (pagal galimybes daugiau).

Pratimams vadovauja **dalyko mokytojas**.

Siekiant taupyti pamokų laiką, siūloma vienos aktyvios pertraukos metu atlikti skirtingo pobūdžio pratimus, pvz.: pirmos pamokos metu – pratimus akims, antros pamokos metu – pratimus viršutinei kūno daliai, trečios pamokos metu – pratimus apatinei kūno daliai ir t. t. Tačiau esant galimybei rekomenduojama kiekvieną pamoką atlikti visus pratimus ar kiekvieno jų dalį.

PRATIMAI AKIMS:

Nusukite akis nuo kompiuterio ekrano ir žvelkite **pro langą** ar į **tolimesnę sieną**. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Laikykite galvą tiesiai. Pamirskėkite 10–15 kartų. Akių raumenys tuo pačiu metu neturėtų būti įtempti.
2. Plačiai atverkite akis, palaikykite 3 sekundes ir stipriai užsimerkite, pabūkite užsimerkę 3 sekundes.
3. Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į kairę, vėliau į dešinę.
4. Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į viršų, vėliau į apačią.
5. Galvą laikykite tiesiai ir darykite sukamuosius judesius akimis pagal laikrodžio rodyklę, tada pakartokite judesius priešinga kryptimi.

PRATIMAI VIRŠUTINEI KŪNO DALIAI:

Būtinai atsistokite. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Pakelkite pečius į viršų, nuleiskite.
2. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje. Tempkite rankas į priekį, išversdami delnus į išorę. Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.
3. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje. Pakelkite rankas į viršų, sukabintus delnus išveskite į išorę. Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.
4. Ištieskite rankas į šalis, sukite ištiestomis rankomis nedidelius ratus į vieną ir į kitą puses po 5 kartus ir atpalaiduokite.
5. Sukabinkite tiesias rankas už nugaros, atitraukite jas nuo kūno (kūnas neturi lenktis į priekį). Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.

PRATIMAI APATINEI KŪNO DALIAI:

Būtinai atsistokite. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Pasistiebkite, išbūkite tokioje padėtyje 5 sekundes, atsistokite ant kulnų, ir vėl išbūkite 5 sekundes.
2. Įtempkite sėdmenų raumenis, palaikykite 5 sekundes, atpalaiduokite.
3. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją pakelkite nuo žemės ir sulenkite 90° kampu. Išlaikykite tokią padėtį bent 8 sekundes, pakeiskite kojas ir pakartokite pratimą.
4. Padarykite įtūpstą, keiskite kojas.
5. Padarykite keletą pritūpimų, stenkitės juos atliekant nesikūprinti, o išlaikyti tiesią nugarą.
6. Pašokinėkite.