



Sveikatingumo renginio „Saugiai praleisiu vasaros atostogas – sveikas grįšiu į mokyklą“ organizavimo informacinis-metodinis aprašas visuomenės sveikatos biurų darbuotojams

1. Įvadas

Sveikos gyvenimo įgūdžius turime pradėti formuoti dar vaikystėje. Subalansuota mityba ir nuolatinė fizinė veikla yra būtinos geros sveikatos sąlygos. Šiandien europiečiai kalorijų suvartoja per daug, o juda per mažai. Europoje ir Lietuvoje vis daugėja atsvario turinčių ir nutukusių vaikų. Daugelis svarbių pirmalaikės mirties rizikos veiksnių, pvz., padidėjęs kraujospūdis, cholesterolis, atsvaris ir diabetas, yra susiję su mūsų valgymo, gėrimo ir judėjimo įpročiais. Todėl mityba ir fizinė veikla yra svarbiausi Europos Sąjungos visuomenės sveikatos politikos klausimai.

Sportas ir aktyvi laisvalaikio veikla ne tik padeda gerinti sveikatą, bet ir teikia daug socialinės bei švietėjiškos naudos. Fizinė veikla taip pat labai svarbi užkertant kelią ligoms. Sukūrus sportui ir laisvalaikio veiklai palankią aplinką, turėtų sumažėti nelaimingų atsitikimų ir sužalojimų. Nuo gegužės iki rugpjūčio mėnesio vaikų traumų rizika padidėja 18 procentų. Natūralu, nes šiuo metų laiku daugiau vaikų žaidžia lauke, bėgioja ir važinėja dviračiais, riedučiais ar riedlentėmis. Šiuo metu ten, kur nėra pakankamai sportui ir žaidimams pritaikytų aikštelių, išskyla didesnė grėsmė, kad jie, aktyviai judėdami, gali susižeisti.

Traumos yra pagrindinė vaikų ir jaunuolių (0–18 metų) mirties priežastis. Vaikų ir paauglių mirtys nuo traumų Lietuvoje 2005 metais lėmė apie 18000 potencialių prarasto gyvenimo metų, įskaitant daugiau kaip 14000 potencialių prarasto gyvenimo metų dėl netyčinių sužalojimų. Daug vaikų patiria sužalojimus ir traumas, iš jų 70 procentų sudaro vyriškos lyties vaikai ir jaunuoliai nuo 15 iki 19 metų. Kasmet 210 tūkst. jaunų žmonių nuo 13 iki 24 metų dėl sužalojimų atsiduria pirmosios pagalbos skyriuose. Daugiau nei 13 tūkst. atvejų sužalojimai būna tokie sunkūs, kad jaunuoliai guldomi į ligoninę. Lietuvoje 2007–2011 m. dėl išorinių mirties priežasčių mirė 741 paauglys ir jaunuolis nuo 10 iki 19 metų amžiaus. Siekdamas išmokyti 12–17 metų paauglius daryti tai, ką jie mėgsta, išvengiant traumų ir nemalonumų, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyrius išleido projekto „Įvertink riziką“ mokomąjį vadovą. Mokymo programos šūkis yra „Sustok akimirka! Akimirka gali pakeisti tavo gyvenimą!“ Tuo norima pasakyti, kad protingiau yra ne drausti, o mokyti paauglius apmąstyti rizikingą elgesį.

Jaunesniųjų klasių moksleiviams Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras siūlo kiekvienais metais iki vasaros atostogų pradžios surengti sveikatingumo renginius „Saugiai praleisiu vasaros atostogas – sveikas grįšiu į mokyklą“, kurių metu reiktų priminti vaikams, kad atostogauti reikia sveikai ir saugiai.

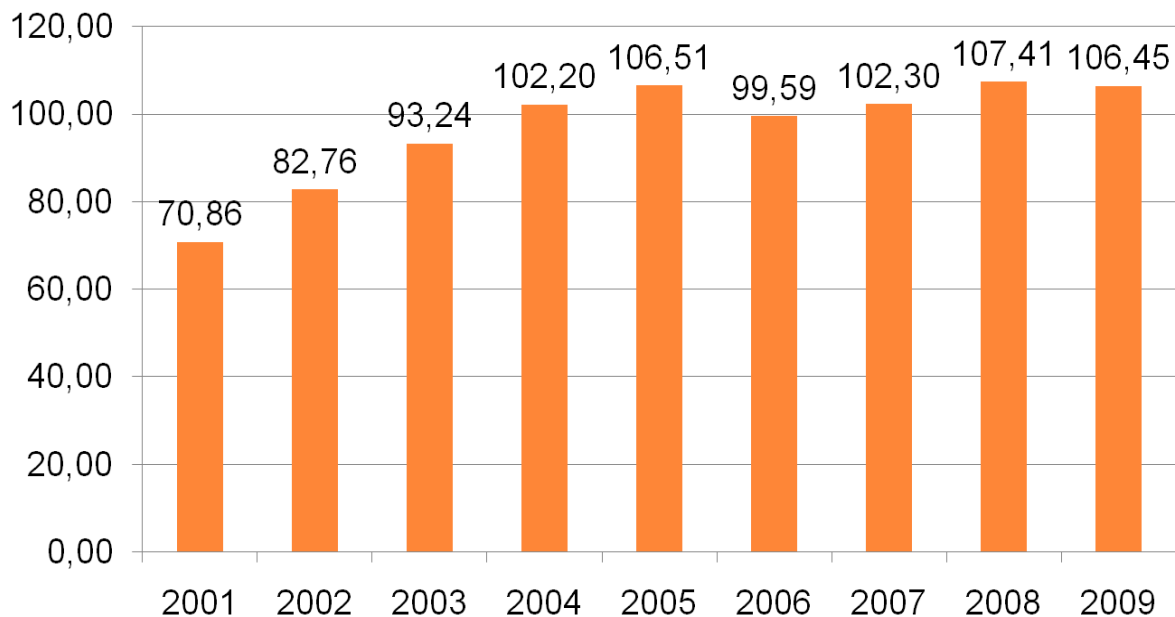
2. Situacijos analizė

Išsivysčiusiose pasaulio šalyse daugiausiai jaunimo ir vaikų miršta dėl patirtų traumų ir nelaimingų atsitikimų. Lietuvoje, palyginti su kitomis šalimis, traumas patiria bei nuo jų miršta itin daug vaikų. Nelaimingus atsitikimus, apsinuodijimus ir traumas galima vadinti Lietuvos nacionaline nelaime, nes mirtingumas, palyginti su kitomis Europos šalimis, yra labai aukštas ir jis toliau didėja.

Būdami nedidelio ūgio, vaikai prasčiau mato aplinką, o ir juos pačius dažnai sunku pastebėti. Vaikų kojos trumpesnės, todėl eidami per gatvę jie turi žengti daugiau žingsnių ir tam jiems reikia daugiau laiko. Be to, maži vaikai mato ir girdi kitaip. Jų regos laukas daug siauresnis, todėl jie negali pastebėti artėjančios transporto priemonės taip gerai kaip suaugusieji. Vaikai aiškiai neskiria ir įvairių garsų, todėl sunkiau nustato, iš kurios pusės koks garsas sklinda. Didžiausias pavojus kyta pradinių klasių moksleiviams, nes jie dar turi išmokti, kaip taisyklingai elgtis pavojingose situacijose.

Skirtingi metų laikai – skirtingos traumos bei jų statistiniai duomenys. Vasaros metas išsiskiria ne tik traumų gausa, bet ir jų sudėtingumu. Aktyvus laisvalaikis, sportas ir žaidimai neretai baigiasi traumomis. Traumų priežastys įvairios, kartais užtenka neteisingo judesio.

Vaikų traumas, užregistruotos ambulatorinėse sveikatos priežiūros įstaigose 2001–2010 m. (100 tūkst. vaikų)



Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenys

Dažniausios traumos vasarą

Maudymosi traumas

Vienos iš sunkiausių traumų yra susijusios su šiltuoju metų laiku, su maudymosi sezono pradžia ir nardymu. Vasarą tiek suaugusieji, tiek vaikai maudosi įvairiuose vandens telkiniuose, kuriuose sąlygos maudynėms ne visada tinkamos. Užmynę ant stiklo šukių, įvairių nuolaužų, aštrių daiktų, žmonės persipjauna padus. Be suaugusiųjų priežiūros palikti vaikai vandenyje elgiasi neatsargiai, todėl pačios sunkiausios, skausmingiausios ir sunkiausiai gydomos traumas

dažniausiai įvyksta dėl suaugusiųjų kaltės. Dažnai vaikai, paaugliai nesusimąsto, nežino, kas gali atsitikti nardant, šokinėjant nuo tiltelių ar per toli plaukiant.

Suaugusiųjų elgesys prie vandens telkinių, kai vartojamas alkoholis ir bandoma parodyti kuo sudėtingesnius triukus vandenyje, taip pat turi skaudžias pasekmes – tai sunkūs galvos, kaklo, stuburo slankstelių sužalojimai ar net lūžiai, skendimai. Blogiausia, kad taip rodomas blogas pavyzdys vaikams, kurie mėgdžioja suaugusiųjų elgesį. Tekančiame vandenyje ar jūroje jokių būdu negalima plaukioti ant pripučiamų vandens plaukmenų ar žaislų – tai viena iš dažniausių skendimo priežasčių. Taip pat tėvai turi nepalikti vienu mažų vaikų prie vandens telkinių.

Vaikams turime priminti, kad jie neitų prie vandens be suaugusiųjų, neplauktų giliau juosmens, neišdykautų vandenyje, nesistumdėtų, be reikalo nekviestų pagalbos, privalome pasirūpinti, kad jie kuo anksčiau išmoktų plaukti.

Eismo traumas

Važinėjimasis dviračiais, riedučiais, riedlentėmis yra ne tik aktyvaus poilsio ir laisvalaikio praleidimo būdas, bet ir sportas, kuris stiprina sveikatą. Taip pat tai tam tikra rizika. Ne tik vaikai, bet ir suaugusieji sunkiai susižeidžia važinėdamiesi dviračiais, riedučiais, riedlentėmis bei motoroleriais be apsauginių priemonių: šalmų, alkūnių ir kelių apsaugų. Nukritę ar patekę į avariją aktyvaus poilsio mėgėjai patirtų mažiau sunkių sužalojimų, jei būtų su šalmu, o alkūnės ir keliai būtų apsaugoti specialia apsauga.

Vaikams priminkime, kad automobilyje būtina segėti saugos diržus, einant tamsiuoju paros metu būtina taisyklingai segėti atšvaitus, gatvę pereiti pėsčiųjų perėjose, laikytis važiavimo dviračiu taisyklių.

Kritimo, neatsargių žaidimų traumas

Galvos traumas, smegenų sukrėtimai, rankų ir kojų lūžiai, peties juostos sumušimai – dažniausios traumas, kurių pagrindinė priežastis – kritimas. Traumos sunkumas priklauso nuo kritimo aukščio. Ypač pavojingos stuburo traumas, kurių gydymas sunkus ir ilgas. Taip pat reikia atkreipti ypatingą dėmesį į galvos traumas, nes jų diagnostika nėra lengva, o traumas sukeltos pasekmės gali būti labai sunkios. Patirta galvos trauma, rodos, nepalieka jokių žymių, tačiau net ir po kelerių metų gali atsirasti galvos skausmai, nuovargis be priežasties ar net sunkesni sveikatos sutrikimai.

Vasarą sportuojant, žaidžiant kamuoliu, karstantis po medžius, žaidimų aikštelėse padaugėja ir kitų rimtų traumų, kurios gali izoliuoti kelioms savaitėms ar mėnesiams. Krepšinio, futbolo, lauko teniso, rankinio ir kitų sporto šakų mėgėjai vasarą į traumatologus kreipiasi daug dažniau. Dažniausiai pasitaikančios traumas – raiščių plyšimas bei pirštų traumas. Plyšus raiščiui, gali atsirasti sąnarių laisvumas, tuomet sąnarys linksta į tą pusę, į kurią lenktis neturėtų.

Vaikams patarkime dėvėti sportui tinkamą aprangą ir avalynę, būti atsargiems, prieš darant kokį veiksmą pagalvoti apie pasekmes.

Apsinuodijimai, nudegimai, įkandimai

Iškylaudami vaikai gali nukentėti nuo ugnies, apsinuodyti ragaudami nepažįstamas uogas ar grybus, juos gali sukandžioti vabzdžiai ar kiti gyviai.

Priminkime vaikams, kaip elgtis su degtukais, prie degančios ugnies, kaip apsisaugoti nuo įvairių įkandimų, kokias naudoti apsisaugojimo priemones. Papasakokime apie nuodingus augalus, vaisius, priminkime, kad pakelėse nerinktų uogų.

3. Sveikatingumo renginio tikslas

1. Priminti vaikams, kad ir vasaros atostogų metu reikia sveikai gyventi, laikytis visų sveikos gyvensenos principų, saugoti savo ir draugų sveikatą.
2. Elgtis taip, kad būtų išvengta traumų.
3. Išmokti vertinti situaciją ir priimti tinkamus sprendimus kritiniu momentu.

4. Sveikatingumo renginio vykdymo etapai

Rekomenduojame:

1. Pagal pridedamą planą parengti užsiėmimų programą (1 priedas).
2. Pagal užsiėmimų programą parengti viktorinos klausimus, užsiėmimų pabaigoje organizuoti moksleiviams viktoriną.
3. Parengti arba naudoti jau parengtą savęs įvertinimo testą, kurį pasitelkę išsiaiškintume vaikų žinias, ką naujo sužinojo ir ar įgytas žinias sugebės pritaikyti praktikoje (1 lentelė).
4. Parengti arba naudoti jau parengtą dalomąją medžiagą, kuri bus dovanojama mokiniams (2 priedas: skirtukas „Pelytės patarimai“, 3 ir 4 priedai: lankstukai „Saugus vandenyje“ ir „Dviračiu važiuok saugiai“).
5. Įsigyti vaizdinių demonstravimo priemonių (dviratininko šalmu, dviratininko apsaugos priemonių, plaukmenų bei kt.).
6. Parengti užsiėmimų apie sveiką gyvenseną ir traumų prevenciją grafiką ir jo laikytis vedant renginį.
7. Interneto svetainėje ir/ar kitais būdais skelbti informaciją apie renginį ir kvietimą mokykloms dalyvauti renginyje.
8. Ieškoti renginio partnerių ir rėmėjų.
9. Naudoti SMLPC sukurtą renginio logotipą „Vasaros ATOSTOGOS SAUGIAI“:



10. Skelbti piešinių konkursą, patvirtinti jo taisykles.
11. Sudaryti ir patvirtinti piešinių konkurso vertinimo komisiją. Numatyti ir skelbti prizus.

Užsiėmimų tikslai

1. Skleisti sveikos gyvensenos idėją, gerinti vaikų sveikatą, aiškinant sveikos gyvensenos veiksnių įtaką visuomenės sveikatai.

2. Supažindinti mokinius su traumų prevencija. Duoti patarimų, kaip saugiai praleisti vasaros atostogas, kad jie sveiki sugrįžtų į mokyklą.

Mokymo metodai

Užsiėmimų metu naudojami diskusijos, žaidimų, atvejo analizės, žinių ir praktinių įgūdžių įvertinimo, klausimų ir atsakymų metodai. Medžiagai išdėstyti naudojamos šiuolaikinės vaizdinės priemonės.

Diskusija – atsižvelgiant į mokinių amžių užduodamas klausimas „kas yra sveikata?“ arba „kas yra sveika gyvensena?“, „kas yra traumų prevencija?“. Skatinamas aktyvumas, išsiaiškinama, kokios mokinių žinios šia tema. Taip bus lengviau pasirinkti tolesnį dėstymo kelią. Pagyrę mokinius ugdome jų pasitikėjimą savimi, demokratijos įgūdžius. Šio metodo trūkumas – ramesni, drovesni mokiniai lieka pasyvūs.

Žaidimas (viktorina) – užduodami klausimai iš jau išdėstytos medžiagos. Vaikams duodamas dūžtantis apvalus daiktas – tai mūsų Žemė. Nežinantis atsakymo perduoda Žemę kitam, žinantis atsako. Žemė keliauja per rankas – ji turi likti sveika. Ugdoma atmintis, kruopštumas, o kartu ir atsakomybės jausmas – visi atsakingi už Žemės išsaugojimą. Sprendžiamos tarpusavio santykių ar elgesio problemos.

Atvejo analizė – jaunesniojo amžiaus vaikams deklamuojamas eilėraštas:

Įsikoręs į berželį
 Grigas laužo šakeles,
 O berželis svyrūnėlis
 Lieja ašaras gailias.
 Grigas ašarų nemato,
 Dar labiau berželį krato...
 Tik staiga berželis triokšt,
 Grigas žemėn keberiokšt.
 Grigas sriūbuoja prie tako,
 O berželis švelniai sako:
 – Ar labai užsigavai?
 Nors negeras Tu buvai.
 Ir berželis turi širdį – viską jaučia, viską girdi.
 (Kostas Kubilinskas)

Metodas kuria tikrovės kontekstą, keičia nuostatas, skatina pasidalyti asmenine patirtimi. Skatinama motyvacija. Metodas patikrintas – vaikai labai atidžiai klauso deklamavimo, replikuoja, daro išvadas.

Vyresniojo amžiaus vaikams sukuriamas įvykio pasakojimas arba paprašoma pačių prisiminti gyvenimišką situaciją, kurią norėtų papasakoti draugams.

Žinių ir praktinių įgūdžių įvertinimas

Žinios tikrinamos pamokėlės pabaigoje – organizuojama viktorina. Viktorinos klausimai sudaromi iš medžiagos, pateiktos per pamokėlę.

Mokiniams duodamas užpildyti savęs įvertinimo testas. Iš šio testo mes sprendžiame, kaip reikia tobulinti dėstomą medžiagą, į ką labiausiai kreipti dėmesį kitose pamokėlėse.

1 lentelė. Savęs įvertinimo testas

Atsakymas Klausimas	Žinojau	Dabar sužinojau daugiau	Žinias pritaikysiu
Ar žinojote, kas yra sveika gyvensena?			
Ar žinojote, kas yra higiena?			
Ar žinojote, kas yra sveika mityba?			
Ar žinojote, kas yra fizinis aktyvumas?			
Ar žinojote, kas yra traumų prevencija?			

Siekiant įvertinti praktinius įgūdžius skelbiamas piešinių konkursas „Saugiai praleisiu vasaros atostogas – sveikas grįšiu į mokyklą“. Piešinių konkurso nugalėtojai skatinami rėmėjų įsteigtais prizais.

Klausimų ir atsakymų metodas naudojamas dėstant medžiagą pagal parengtą užsiėmimų programą.

Mokymo priemonės

1. Projektorius, ekranas,
2. kompiuteris,
3. vaizdinės priemonės,
4. rašymo lenta arba stovas,
5. rašymo priemonės,
6. popieriaus lapas.

Priedai prie informacinio - metodinio aprašo:

[Užsiėmimų planas](#)

Lankstukas [„Būk saugus vandenyje“](#)

Lankstukas [„Dviračiu važiuok saugiai“](#)

Skirtukas [„Pelytės patarimai“](#)

Daugiau informacijos galite rasti:

Informacinis pranešimas [„Trakų rajono mokinių piešinių konkurso „Saugiai praleisiu vasaros atostogas – sveikas grįšiu į mokyklą“ laureatų apdovanojimo ceremonija“](#)

Informacinis pranešimas [„Pasaulinei vaikų gynimo dienai skirti renginiai“](#)

Daugiau informacijos apie vaikų traumatizmą galite rasti www.smlpc.lt interneto svetainės skiltyje [„Neinfekcinių ligų profilaktika – Sužalojimų prevencija“](#)

Daugiau informacijos apie skendimų riziką galite rasti www.smlpc.lt interneto svetainės skiltyje [„Neinfekcinių ligų profilaktika – Ligu profilaktika“](#)

Projektas buvo vykdomas Trakų rajone 2011–2013 metais. Informaciją rasite Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainės skiltyje www.smlpc.lt. **„Sveikatos mokymas – Renginiai“** (žr. Arhyvas)