

## Šeimos vaidmuo ugdant sveikatos kultūrą

Sveikatos stiprinimas per gaunamą informaciją, sveikatos mokymą ir gyvenimo įgūdžių ugdymą skatina asmeninį ir socialinį tobulėjimą. Tačiau vien informuoti, ką daryti ir ko nedaryti, nėra efektyvus metodas siekiant elgesio pokyčių. Alternatyvus požiūris – sudaryti sąlygas žmonėms patiems sąmoningai pasirinkti sveikesnę gyvenseną, kurti sveikatą palaikančią gyvenamąją bei socialinę aplinką.

Veiksminga prevencija sudaro prielaidas išsaugoti svarbiausias – valstybės tęstinumą užtikrinančias – vertybes: piliečių sveikatą ir darbingumą.

Vydūnas (1868–1953) kultūrą apibūdino kaip tam tikrą žinių lygį, vartojo terminą *sveikatos kultūra*. Kultūra, anot Vydūno, yra lyg žibintas tamsiame kambaryje.

### Sveikatos stiprinimas: aktyvios pastangos ir gerovė

Dar prieš kelis dešimtmečius Suomijoje plačiai ėmusis sveikatingumo akcijų prieš rūkymą, pradėjus mokyti žmones sveikiau maitintis, normalizuoti kraujospūdį ir būti fiziškai aktyvius, mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų sumažėjo keletą kartų. Švedijos mokslininkai 1991 m. paskaičiavo, kad investavus vieną milijoną kronų (apie 136,1 tūkst. eurų) į širdies persodinimo operaciją, pasirengimą jai ir pooperacinį etapą, galima „laimėti“ penkerius gyvenimo metus, o investavus šią sumą į pacientų mokymą – 74 metus.

Hipokratas (460–377 m. pr. Kr.) sakė, jog bet koks nepakankamumas – maisto, fizinių pratimų, bendravimo – provokuoja ligas ir žmogus suserga. Sokratas (499–399 m. pr. Kr.) mokė: valgyk, kad gyventum, bet negyvenk tik kad valgytum.

Sveikatą užtikrina visuma veiksnių, kurių dėmė lemia fizinę, emocinę, dvasinę, socialinę gerovę.

### Vaikų ligos, tėvų klaidos...

Vaikystėje įgūdžiai formuojami lengviausiai, nes vaikas dar neturi išankstinių nuostatų, gali greitai prisitaikyti ir pasikeisti. Net ir svarbiausi gyvenimo įgūdžiai, pradėti diegti daug vėliau, neprigis arba nebus priimti veiksmingai.

Vaikystė ir paauglystė gali būti grūdinimosi, aktyvaus laisvalaikio ir kiek įmanoma sveikesnės mitybos įgūdžių formavimo metas, tėvams rodant tokios gyvensenos pavyzdį. Nuo šeimos gyvensenos priklauso, ar vaikas noriai eina į darželį ir mokyklą, ar jį džiugina bendravimas, ar pamokos nėra tik sunki prievolė. Neretas vaikas per atostogas eina miegoti labai vėlai. O kai keltis reikia anksti, tampa labai sunku. Jeigu per atostogas vaikai daug laiko praleidžia prie televizoriaus ir išmaniųjų technologijų, jie ne pailsi, o pavargsta, tampa irzlūs, jiems sunku susikaupti.

Vaikai turi ne tik teises, bet ir pareigas. Pastarųjų – vis mažiau, tačiau ne mokytojai dėl to kalti.

Vaikai linkę kopijuoti kitų žmonių elgesį. Ar jie įgis sveikų įpročių, lemia ir tėvų pastangos, t. y. jų aktyvi gyvensena, sveikesnė ir racionalesnė mityba.

Kiekvienam iš mūsų reikia kasdienės disciplinos, reikia pasikelti nuo kėdės ar minkštasuolio ir pasimankštinti bent 30 minučių per dieną (sveikiems žmonėms), o visuomenei neturėtų pristigti paskatų per aplinkos pritaikymą. Apšviestos, „draugiškos“ ir prižiūrimos trasos, kuriomis galima saugiai bėgti, eiti, važiuoti riedučiais ir dviračiu – būtinos, kad fizinis aktyvumas neliktų keistuolių užsiėmimu, o taptų įprasta dienotvarkės dalimi, patraukliu šeimų laisvalaikiu.

### Kūno kultūra namuose ir mokykloje

Senovės graikų iškilmių ir sporto varžybų – olimpiadų – pradžia laikomi 776 metai pr. Kr. Rašytiniuose šaliniuose minima, kad olimpiadų žiūrovai „(...) be žado žiūrėjo į atletus. Akys ryte rijo kūno formas, išskobtas meno, kurio negalėtų sukurti joks dailininkas pasaulyje. Jų tobulumas buvo žmogaus pastangų darinys.“ Suvokta, kad „fiziniai pratimai teikia sveiko kraujo apsivalymo jėgą ir malonumą, kurio niekaip kitaip kaip fiziniams pratimais nepatirsi.“

Judėjimas, žaidimai, kūno kultūra – gyvenimo dalis, galinti suteikti daug džiaugsmo. Šiuolaikinės gyvenamosios prioritetai yra kiti. Laiko aktyviam poilsiui stokojame, vis daugiau laiko sėdime. Pamerštame, kad mankštintis reguliariai ir maloniai, pajudėti iki lengvo nuovargio – natūralus poreikis, padedantis formuoti kitiems sveikiems bei naudingiems įpročiams. Klasėse vaikams tenka sėdėti beveik visą laiką, net ir per pertraukas nepabėgiosi. Namuose vaikas ruošia pamokas arba žaidžia kompiuteriu.

Kūno kultūros pamoka, kai reikalaujama tiek kartų prisitraukti prie skersinio, per tiek minučių nubėgti (o jeigu to nesugebi – patirsi patyčias), nėra patraukli. Kas kita, kai vertinamos vaiko pastangos. Pavyzdys gali būti JAV vykdyta iniciatyva „Fizinis lavinimas gyvenimui“. Viena tradicinė kūno kultūros pamoka pakeista mylios (1,6 kilometro) bėgimu prieš pamokas. Tam iš pradžių priešinosi pedagogai ir tėvai, net gydytojai. Bėgimo principas – ne rungtyniauti, o parodyti pastangas, tokias, kokias gali. Tą patį atstumą vienas vaikas įveikė greičiau, kitas – lėčiau, bet dirbti visi turėjo daugmaž vienodai: stebėta, kad vaikų širdutės muštų 185 tvinksnius per minutę. Visiems vaikams krūvis buvo treniruojamo lygio. Sportiškas vaikas bėgo daug greičiau nei turįs antsvorį; vaikas, kuriam bėgimas – vienas malonumas, turėjo bėgti greičiau. Visi vertinti už pastangas ir už tai, kad judėjo pagal savo galimybes. Apibendrinus duomenis pagrįstai teigiama, kad padidėjo bendras vaikų darbingumas. Po intensyvios fizinės veiklos jie geriau mokėsi matematikos, kalbų, biologijos ir kitų dalykų. Fiziniai pratimai yra tarsi trąša smegenims; kuo daugiau judame, tuo efektyviau mokomės, įsimename. Fizinis aktyvumas skatina smegenų ląstelių skaičiaus augimą, taigi mokytojams belieka tas ląsteles – jau paruoštas – įdarbinti. Kitaip tariant, kūno kultūros mokytojai rengia darbui ne kūną, o smegenis.

### **„Aš pamiršau...“**

Moksleivių atminties sutrikimai yra aktuali problema. Namuose paliktas sąsiuvinis, neatlikta namų užduotis... Akivaizdžios atminties „skylės“ vaikams gali teikti nevisavertiškumo jausmus, o didžiulis mokyklos informacinis krūvis darosi sunkiai pakeliamas.

Atmintis bei dėmesio koncentracija priklauso nuo nervinių ląstelių būklės, nuo bioelektrinių ir cheminių procesų, vykstančių daugelyje smegenų centrų vienu metu. Susilpnėjus nerviniam impulsui ar sumažėjus atminties procesuose dalyvaujančių neurocheminių medžiagų kiekiui, įsiminimas blogėja. Atminties blogėjimas susijęs su daugeliu veiksnių, taip pat ir su mityba, su emocine būkle, bendrąja sveikata. Jauno žmogaus atmintis gali susilpnėti dėl nervinės įtampos, depresijos ar mitybos sutrikimų, dietų. Atmintį dažnai susilpnina B grupės vitaminų, ypač vitamino B12 trūkumas, skydliaukės veiklos sutrikimai. Moksleiviams svarbu vengti naktinio aktyvumo ir pervargimo. Stresas, nuovargis, įtampaalina imuninę sistemą ir daro organizmą pažeidžiamesnį. Reikėtų reguliariai grūdinti organizmą, mankštintis, pakankamai būti gryname ore, valgyti visavertį ir augančio organizmo poreikius tenkinantį maistą.

Maždaug 30 metų tyrė 1,3 mljn. žmonių, užsienio mokslininkai padarė išvadą: pagal 18-mečių jaunuolių aerobinę ir motorinės sistemos pajėgumą galima gana patikimai prognozuoti tikimybę susirgti širdies ligomis sulaukus vyresnio amžiaus; jeigu mažai judėsi jaunystėje, tai atsilieps vyresniame amžiuje.

Kiek per dieną reikia nueiti žingsnių vidutiniu ir dideliu tempu, norint būti sveiku? 4–6 metų vaikams – apie 11 tūkst. žingsnių, 6–11 metų – 13 tūkst., 12–19 metų paaugliams ir jaunuoliams – apie 10 tūkst., 20–65 metų suaugusiesiems – apie 8 tūkst., vyresniems nei 65 metų žmonėms – apie 7 tūkst. žingsnių.

### **Veikiami elektromagnetinių laukų**

Gyvename statinių perkrovų sąlygomis: daug sėdime, dirbame kompiuteriais ir kita įranga, esame veikiami elektromagnetinių laukų. Vakarų Europos šalyse, JAV ir Australijoje atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad ekranus turinčių informacinių technologijų ar elektroninių medijų įrenginių

naudojimas tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų išaugo. Ši tendencija pastebima nepriklausomai nuo šeimų socioekonominio statuso.

2017 ir 2018 metais Vilniaus universiteto mokslininkų grupė atliko tyrimą „Šiuolaikinės informacinės technologijos (IT) ir mažų vaikų sveikata“, kuriame dalyvavo 1200 šeimų, auginančių pusantrų – penkerių metų vaikus. Rezultatai patvirtina užsienio tyrėjų išvadas: mažų vaikų buvimas prie ekranų yra susijęs su įvairiomis fizinės ir psichikos sveikatos problemomis, t. y. trumpesne miego trukme, dažnesniais somatiniais skundais, nesveiko maisto vartojimu, sudėtingesnėmis elgesio ir emocijų raiškos problemomis. Tyrėjai rekomenduoja šeimoms, kuriose yra mažų vaikų, vengti televizijos kaip fono.

1–2 val. (ir ilgesnė) buvimo prie ekranų trukmė daro įtaką vaikų fizinei sveikatai, provokuoja elgesio ir emocijų sunkumus, blogesnė jų regimoji atmintis. Saugi buvimo prie IT trukmė 1,5–2 metų amžiaus vaikams yra 30 minučių, 3–5 metų vaikams – viena valanda per dieną. Mažų vaikų tėvai bei ugdymo įstaigų specialistai gali ir turi vaikams paaiškinti apie IT prietaisų naudojimo pavojus – pataria vilniečiai mokslininkai.

Laisvadieniais vaikai prie ekranų būna ilgiau nei darbo dienomis. Tėvams svarbu stebėti, kiek ir kaip jie patys naudoja IT prietaisus, vaikams esant šalia. Tėvai modeliuoja vaiko elgesį ir jis išmoka įvairių (ne tik pageidautinų) elgesio būdų, kuriuos vėliau pakeisti gali būti sudėtinga. Kita vertus, prasmingas laikas, praleistas bendraujant su vaiku ar atliekant bendrą veiklą (žaidžiant, mokantis) turi teigiamą įtaką vaiko raidai. Tačiau per ilgai išmaniąsias technologijas naudojantys ir suaugusieji, ir vaikai ilgai pajunta nuovargį, įtampą, dažniau patiria stresines situacijas.

### **Kai virtualusis pasaulis pranoksta realųjį**

Ar įmanoma keisti vaiko, prisirišusio prie kompiuterio ar kito išmaniojo įrenginio, elgseną? Kaip tėvams bendrauti su tokiu vaiku?

Jeigu vaikas daug laiko praleidžia prie kompiuterio ir taip vengia bendravimo, prieš imantis kokių nors priemonių, reikėtų gerai pasvarstyti, kodėl jam nemiela ir sunku būti su namiškiais, gal slegia neišsprendžiamos problemos, gal per mažai mamos ir tėčio dėmesio bei šilumos.

Specialistai, vaikų psichiatras ar vaikų psichologas, greičiausiai patars vaiko dienos tvarkėje griežtai riboti žaidimų kompiuteriu, išmaniuoju telefonu ar televizijos laidų žiūrėjimo trukmę, patars tėvams skirti daugiau dėmesio vaikui ir padėti jam planuoti savo veiklą. Kompiuterio slaptažodis gali padėti, bet tai – ribojimas ir varžymas. Geriau ieškoti kitų sprendimų ir susitarti su vaiku. Galima taikyti paskatinimo būdus, pavyzdžiui, už gerą elgesį ar gerai atliktą darbą skirti 10 papildomų minučių žaidimui kompiuteriu. Ši priemonė veiksminga, nes pasitikėjimas sustiprina vaiko atsakomybės jausmą.

Paaugliai labai nori būti savarankiški ir nepriklausomi. Tėvams, kurie toleravo mažas augančio vaiko „nuodėmes“, sudėtinga ką nors pakeisti, kai ateina paauglystės metai ir kai sūnaus ar dukros poreikiai išauga, o atsakomybė – ne. Kategoriskai tėvai reikalauja: „Nuo šiol bus taip, kaip mes pasakysim!“ Tačiau paauglys nesupras, kas atsitiko. „Aš galėjau daryti, ką norėjau. Kas gi pasikeitė, kodėl tėvai manęs nebemyli?“ Vaikas protestuos. Priimtinausias situacijos sprendimo būdas („geriausio“ nėra) yra derybos, kuriose vaikas pasijustų lygiavertis ir lygiateisis partneris.

### **Pavalgyti ar pasikalbėti?**

Suaugusieji mato pasaulį savo akimis ir nori, kad ir vaikai elgtųsi taip, kaip jie. Pavyzdžiui, valgytų sumuštinį, o ne „bet ką“. Vaikai, galima sakyti, yra sveikos mitybos propaguotojai. Vaikas mėgsta valgyti atskirai: agurką, po to – mėsos gabalėlį, vėliau duonos ar sausainį. Geria vaikai ne tada, kai valgo, o atskirai. Kol nesusiformavo tradiciniai (neretai tai dirbtiniai, nenatūralūs) valgymo įpročiai bei psichologinės gynybos mechanizmai, vaikas puikiai jaučia savo fiziologinius poreikius. Vaiko organizmas tiksliai ir operatyviai reaguoja į vidinius signalus. Daugeliui tėvų dera labiau pasikliauti natūraliais vaiko savireguliacijos mechanizmais.

Mažas vaikas praras savigarbą, jei labai daug drausime. Jis taps nedrąsus, nepasitikintis, mažiau sugebantis. Jis pažemins save ir kiti ims jį žeminti. Jis ims klaidingai manyti, jog yra begalis, o ne kaip yra iš tiesų – viską gali.

Nevalgantis vaikas nėra blogas. Didelė tėvų klaida pasakyti pašaliniam žmogui, kad dukra ar sūnus mažai valgo, šioms girdint. Dėl to vaikas jaučiasi esąs blogas, dar skaudžiau reaguoja į senelių ar tėvų pastabas ir priekaištus. Žinotina, kad kai kuriems vaikams maisto reikia mažiau. Tai lėtesni, „rimtesni“, smulkesnio kūno sudėjimo vaikai. Maistas – vienas iš informacijos šaltinių. Kai jos pakanka aplinkoje, vaikas gali valgyti mažiau. Žaidžiančiam, aplinką tyrinėjančiam vaikui maistas nėra pagrindinės svarbos objektas.

Ir mažais vaikais dera pasitikėti; taip jiems galima suteikti daug daugiau, nei nuolat įsakinėjant „negalima!“. *„Vely meiliai valgyt sausą duoną, negu su piktumu mėsą“*, – taip tarmiškai užrašyta lietuvių patarlė.

Įrodyta, kad vaikystės periodu nuolat permaitinamų bei tų vaikų, kurių emociniai poreikiai šeimoje nepatenkinami, polinkis nutukti vėliau yra didesnis. Paauglio kūno masė gali tarsi savaime koreguotis, rubulilai gali tapti liekni, bet nemažai paauglių, kurie valgo per daug, labai mėgsta kaloringus, saldžius užkandžius. Valgymo įgūdžiai, susiformavę vaikystėje, svarbūs ir paauglystėje, nors tiesioginis priežastinis ryšys susirgti bulimija ar nervine anoreksija neįrodytas. Tačiau įrodyta, kad vaikai, kurie paauglystėje serga valgymo sutrikimais, dažnai auga šeimose, kuriose vyrauja inertiškumas, vadinamoji hipergloba, kai svarbiausiu vaiko poreikiu laikomas maistas, o adekvataus emocinio ryšio trūksta.

### **Vaikams draugiška aplinka**

Tyrimai patvirtina teigiamą poveikį, kai vaikai mokosi aplinkoje, kur yra žalumos ir augalų. Net jeigu už klasės lango žalumos daugiau negu asfalto ar betono, vaikai ramesni, jų ir emocijos pastovios, intelektas aukštesnio lygio nei tų vaikų, kurie mokosi betono pastatuose ir pertraukas praleidžia asfaltuotose aikštelėse. Dėl gyvosios, žaliosios aplinkos stokos žmogus patiria daug emocinių sunkumų. Beje, krepšinis, jaunimui prieinama fizinio aktyvumo veikla, turi ir kitą atspalvį. Juk aikštelėje reikia nustumti, nugalėti kitą. Tuo tarpu daugumai mūsų reikia harmonijos, ramybės, pusiausvyros. Požiūris „būk pirmas, o jeigu toks nesi – tu niekas“ stipriai įpareigoja. Konkuravimas, vis garsiau įspėja psichologai, labiausiai alina, žmonės patys save ima laikyti nevykėliais.

Vietoj sportinių žaidimų, kurių esmė yra konkuravimas ir kurių emocinės ir fizinės pasekmės nepageidautinos, labiau tinka veiklos ir žaidimai, kurie vaikams būtų asmeninis iššūkis. Tarkime, įlipk į medį pats, be kitų pagalbos; rask sprendimą pats, o ne būdamas komandoje, t. y. ne draugams patariant.

### **Darbo kambarys**

Tinkamas darbo ir poilsio režimas, ergonomiški baldai gali padėti išvengti kūno raumenų įtampos, nugaros skausmų, netaisyklingos laikysenos formavimosi.

Moksleivio darbo stalo aukštis turėtų būti reguliuojamas. Stalviršis turi būti neblizgantis, minimalus plotis – 80 cm (optimalu – 1 m), ilgis – 120 cm.

Atrodo, kad sėdėti lengviau nei stovėti ar vaikščioti. Tačiau sėdėjimas, ypač netaisyklingas – joks poilsis. Sėdint daug didesnė apkrova stuburui nei stovint.

Darbo kėdė turi būti su kėlimo ir sukimo mechanizmu, leidžiančiu keisti kėdės aukštį bei atlošo atlenkimo kampą. Kėdė turi būti su porankiais, sėdynė – maždaug 2,5 cm iš abiejų pusių platesnė nei sėdinčiojo klubai, sėdimosios dalies priekinis kraštas turi būti nuožulnus žemyn, atlošo aukštis – 45–51 cm.

Dirbant kompiuteriu svarbu išvengti regos įtampos bei astenopijos (gr. *asthenes* – silpnas ir *ops* – akis) – akių nuovargio. Jį sukelia įtampa žiūrint į smulkius objektus. Negalima patalpoje naudoti halogeninių lempų, į kompiuterio ekraną neturi kristi tiesioginiai saulės spinduliai.

Akių nuovargiui šalinti ir regėjimo sutrikimų profilaktikai rekomenduojami pratimai. Jie gali būti atliekami pertraukų metu stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant.

Rekomenduojami pratimai akims:

1. 10–15 kartų nestipriai pamirksėti.
2. Užsimerkus, nepasukant galvos, skaičiuojant nuo 1 iki 4 – žiūrėti į kairę, skaičiuojant nuo 1 iki 4, žiūrėti į dešinę, skaičiuojant nuo 1 iki 6, žiūrėti tiesiai. Skaičiuojant nuo 1 iki 4 pažiūrėti į viršų, skaičiuojant nuo 1 iki 4 – pažiūrėti į apačią, skaičiuojant nuo 1 iki 6 – žiūrėti tiesiai. Kartoti 5 kartus.
3. Skaičiuojant nuo 1 iki 4 žiūrėti į savo rodomąjį pirštą, ištiestą 25–30 cm atstumu nuo akių, skaičiuojant nuo 1 iki 6 – žiūrėti į tolį. Kartoti 5 kartus.
4. Vesti žvilgsnį ratu 5 kartus į kairę pusę, po to 5 kartus į dešinę pusę, skaičiuojant nuo 1 iki 6 – žiūrėti į tolį. Viską pakartoti dar kartą.

Šiame straipsnyje minėto Vilniaus universiteto tyrimo išvadose nurodoma, kad IT prietaisų ir įrenginių neturėtų būti ten, kur vaikas miega. IT prietaisų savo kambaryje turintys vaikai prie jų praleidžia daug daugiau laiko nei savo kambaryje neturintieji.

*Danguolė Andrijauskaitė*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistė*