

## MIELI TĖVELIAI, SKAITYKITE:

- Antibiotikų veiksmingumo išsaugojimas – kiekvieno mūsų rankose
- Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas
- Kaip padėti šeimai ugdyti vaiko kalbinius gebėjimus
- Kodėl vaikams naudinga nuobodžiauti?

# ANTIBIOTIKŲ VEIKSMINGUMO IŠSAUGOJIMAS – KIEKVIENO MŪSŲ RANKOSE

Europos supratimo apie antibiotikus diena Lietuvoje ir visoje Europoje kasmet minima lapkričio 18-ąją. Šios dienos tikslas – informuoti visuomenę apie antibiotikus ir jiems atsparių bakterijų keliamą grėsmę visuomenės sveikatai, taip pat skatinti tinkamai vartoti antibiotikus. Atsakingas antibiotikų vartojimas gali padėti sustabdyti atsparių bakterijų vystymąsi ir išsaugoti antibiotikų veiksmingumą. Antimikrobinis atsparumas yra visuomenės sveikatos problema, kurios pagrindinė priežastis – dažnas ir neracionalus antibiotikų vartojimas.

### Kas yra antibiotikai?

Antibiotikai, dar vadinami antimikrobiniais vaistais, – tai vaistai, naikinantys bakterijas ar stabdantys jų augimą. Antibiotikai yra skirti gydyti bakterinėms infekcijoms.

### Kas yra atsparumas antibiotikams?

Bakterijos tampa atsparios antibiotikams, kai konkretūs antibiotikai praranda gebėjimą naikinti bakterijas ar stabdyti jų augimą. Atsparumas antibiotikams yra natūralus reiškinys, kurį sukelia bakterijų genų mutacijos. Tačiau pernelyg dažnas ir netinkamas antibiotikų vartojimas paspartina antibiotikams atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą.

### Kas yra netinkamas antibiotikų vartojimas?

Kai antibiotikai vartojami nepagrįstai: peršalimą ir gripą dažniausiai sukelia virusai, kurių antibiotikai neveikia. Tokiais atvejais antibiotikai nepadės jums pasveikti: jie nemažina karščiavimo ir nemalšina tokių simptomų kaip čiaudulys.

Kitas netinkamo vartojimo pavyzdys, kai nesivadovaujama antibiotikus skyrusio gydytojo nurodymais. Jei sutrumpinate gydymo kursą, vartojate mažesnę dozę ar nesilaikote reikiamo režimo (geriate vaistus kartą per dieną vietoj dviejų ar trijų, kaip nurodyta), vaisto kiekis jūsų organizme bus nepakankamas, bakterijos išgyvens ir gali tapti atsparios. Visada laikykitės gydytojo nurodymų, kada ir kaip vartoti antibiotikus.

### Kodėl atsparumas antibiotikams yra problema?

Atsparių bakterijų sukeltas infekcijas gydyti labai sunku: įprastai vartojami antibiotikai nebėra veiksmingi, todėl gydytojais, todėl turi parinkti kitus. Padėtis blogėja, kai atsiranda naujų bakterijų atmainų, kurios yra atsparios keliems antibiotikams tuo pat metu (vadinamosios daugeliui vaistų atsparios bakterijos). Tokios bakterijos ilgainiui gali tapti atsparios visiems žinomiems antibiotikams.

### Kaip išspręsti šią problemą?

Atsakingai vartojant antibiotikus, galima padėti užkirsti kelią atsparių bakterijų vystymuisi ir išsaugoti antibiotikų veiksmingumą, kad juos galėtų vartoti ateities kartos.

Kad antibiotikai išliktų veiksmingi, svarbu juos vartoti atsakingai:

- laikykitės gydytojo nurodymų, kada ir kaip vartoti antibiotikus;
- jei įmanoma, pasiskiepykite nuo galimos infekcijos;

- jei sergate gripu ar peršalimu, rūpinkitės savimi, kad pasijustumėte geriau.
- Jei jūsų būklė negerėja ar net blogėja, praneškite apie tai gydytojui;
- nevartokite antibiotikų, jei gydytojas jų nepaskyrė;
- paklauskite vaistininko, kaip saugiai pašalinti antibiotikų likučius, ir jų niekada nevartokite.

### Kaip apsaugoti vaiką nuo atsparių bakterijų sukeltos infekcijos?

Vartokite antibiotikus tik tada, kai gydytojas juos paskiria, ir tik nurodytomis dozėmis. Antibiotikai nepadeda, jie netinka gydant peršalimą, gripą ar slogą.

### Jei sergant sloga skaidrios išskyros tampa tirštos ir žalios, ar tai yra požymis, kad vaikui jau reikia antibiotikų?

Geltonos ar žalios išskyros iš nosies dar nereiškia, kad infekciją sukėlė bakterijos. Įprasta, kad virusinės infekcijos metu išskyros tampa tirštesnės ir įgyja spalvą.

### Ar aš niekuomet neturėčiau duoti vaikui antibiotikų?

Antibiotikai yra labai stiprūs vaistai ir turi būti vartojami bakterijų sukeltoms infekcijoms gydyti. Jei jūsų vaikui paskirtas antibiotikas, užtikrinkite, kad jis vartotų jį visą gydymo kursą paskirtomis dozėmis, ir netaupykite jų kitam kartui.

### Kaip sužinoti, virusine ar bakterine infekcija serga mano vaikas?

Tai turi nustatyti gydytojas. Virusinės infekcijos yra kur kas dažnesnės negu bakterinės. Jei manote, kad vaikui reikia gydymo, kreipkitės į savo gydytoją. Bet prisiminkite, kad įprastą peršalimą sukelia virusai, todėl ir jam gydyti antibiotikai nereikalingi.



Lietuvoje šią iniciatyvą remia Sveikatos apsaugos ministerija, Higienos institutas ir Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  
Ala Cholopova



# IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Ikimokyklinukams būdingas didelis judėjimo poreikis, kuris yra prigimtinis, o ne suvokiamas sąmoningai. Deja, šiame technologijų amžiuje kasdien judame vis mažiau – ne išimtis ir mūsų vaikai, net ir patys mažiausieji. Mažylio dėmesį lengvai prikausto televizoriaus ar telefono, kompiuterio ekranas, darosi vis sunkiau vaiką sudominti aktyvia veikla namie ar lauke. Moksliniai tyrimai rodo, kad nepakankamas fizinis aktyvumas didina nutukimo, laikysenos sutrikimų, kvėpavimo takų ligų, nusilpusio imuniteto, net psichologinių problemų riziką, todėl vaikų fiziniam aktyvumui privalome skirti atitinkamą dėmesį.

Judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis viso organizmo vystymąsi, todėl Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja bent 60 minučių fizinį aktyvumą per dieną kiekvienam vaikui, be to, bent 10 minučių trunkančią aktyvią fizinę veiklą mažiausiai tris kartus per savaitę. Aktyvi fizinė veikla – tai bėgiojimas, plaukimas, estafetės, mankšta ar judrūs žaidimai. Tokios veiklos metu suaktyvėja vaiko kvėpavimas, pagreitėja pulsas, į darbą aktyviau įsijungia ir yra treniruojama širdies ir kraujagyslių sistema.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad fizinis ikimokyklinio amžiaus vaikų lavinimas yra glaudžiai susijęs su vaiko kognityviniais gebėjimais, turi teigiamą poveikį savikontrolei, pasitikėjimui savimi ir gebėjimui dirbti komandoje.

Žaidimai – tinkamiausia vaiko fizinės veiklos rūšis. Jie labiausiai atitinka mažųjų amžiaus ypatumus. Įdomi ir emocionali veikla teikia vaikams daug džiaugsmo, skatina aktyviai veikti. Labiausiai tinka žaidimai, kurių metu reikėtų treniruoti ir raumenis, ir smegenis, pavyzdžiui, įvairūs judesių valdymo pratimai kintančiose situacijose. Tokie žaidimai padeda suvokti daiktų ypatybes, erdvės ir laiko parametrus, veiksmo ir pasekmės ryšius, pratina orientuotis aplinkoje. Dėl to tikrovės vaizdai suvokiami tiksliau, sąmoningiau, veiksmai atliekami koordinuočiau.

## Ikimokyklinuko mankštos tikslai ir rekomendacijos

Kadangi ikimokyklinukas dėmesį išlaiko trumpai, greitai nuvargsta, mankšta neturėtų trukti ilgiau negu 25–30 minučių. Fiziniai pratimai pateikiami žaidimo forma, pavyzdžiui, mėginant atkartoti gyvūnų, suaugusiojo ar kito vaiko rodomus judesius. Rekomenduojama naudoti muziką, į žaidimą įtraukti kuo daugiau priemonių. Puikiai tinka kliūčių ruožas, kuriame reikia šliaužti, lįsti, pritūpti, peršokti ir pan. Greitis, ištvėmė, jėga, vikrumas, pusiausvyra yra glaudžiai susiję, todėl fizinės ypatybės ugdomos kompleksiskai. Ikimokyklinuko mankšta taip pat turėtų lavinti ritmo pojūtį, gebėjimą atkartoti judesius, atpažinti savo ir kito žmogaus kūno dalis (jaunesniojo ikimokyklinio amžiaus vaikams), ugdyti kūrybiškumą.

## Vaikų svorio kontrolė

Siekiant užkirsti kelią vaikų antsvoriui ir nutukimui, labai svarbu laikytis sveikos gyvensenos taisyklių. Naujausi moks-

liniai tyrimai atskleidžia, kad, norint sumažinti vaikų nutukimo riziką, būtina laikytis trijų esminių taisyklių:

- 1) užtikrinti pakankamą vaiko fizinį aktyvumą;
- 2) riboti su maistu įsisavinamų kalorijų kiekį;
- 3) pratinti vaiką prie įvairių oro sąlygų, šalto oro ir vandens (grūdinti).

Šie trys veiksniai užkerta kelią baltųjų riebalų kaupimui organizme, transformuoja juos į ruduosius riebalus, užtikrinančius organizmo termoreguliaciją, ir stiprina atsparumą ligoms.

## Kokį sporto būrelį pasirinkti?

Norėdami patenkinti vaiko judėjimo poreikį, tėvai dažniausiai renkasi įvairius sporto būrelius. Svarbu nepamiršti, kad per daug ankstyvas nukreipimas į vieną sporto šaką nepatenkins visų vaiko fizinių ir kognityvinių gebėjimų lavinimo poreikių. Ikimokyklinukams geriausia rinktis įvairias fizinio aktyvumo formas, bendrojo fizinio lavinimo treniruotes, išmokti plaukti, važiuoti dviračiu, o tik vėliau apsistoti ties viena ar keliomis patinkančiomis sporto šakomis.

## Geriausias pavyzdys – suaugusieji

Didžiausia atsakomybė už vaikų fizinį aktyvumą tenka pedagogams ir tėvams. Ankstyvas vaiko fizinis ugdymas padeda formuoti sveikos gyvensenos įpročius, lavinti fizinius gebėjimus ir dvasines vertybes. Pirmieji žmonės, kurių pavyzdžiu seka vaikas, žinoma, yra šeima. Todėl aktyvus laisvalaikis, mankšta, laiko leidimas gryname ore privalo tapti įpročiu mums, suaugusiesiems, ir tik tada tai taps įpročiu mūsų vaikams. Matydamas fiziškai aktyvius tėvus, mažylis taip pat lavins fizinius gebėjimus ir žengs pirmuosius žingsnius sveikos gyvensenos link. Judėkime!

*Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė, kineziterapeutė  
Milda Navaslauskaitė*



# KAIP PADĖTI ŠEIMAI UGDYTI VAIKO KALBINIUS GEBĖJIMUS?



Šeima – tarsi maža šalis, turinti savo ribas, tik jai egzistuojančias savas taisykles, nuostatas, įsitikinimus ir net stereotipus. Tai šalis, dažniausiai užsisklendusi ir nenoriai įsileidžianti svetimus. Kaip atverti vartus į šią šalį?

Visos šeimos stengiasi rūpintis savo vaikais ir nori, kad jiems gerai sektųsi. Šeima suteikia vaikui tai, ko nepajėgia duoti jokia kita sukurta grupė ar net visuomeninė organizacija: saugumo jausmą ir šiltus emocinius santykius. Tik iš tėvų vaikas pradeda mokytis kalbos, santykių su visuomene, priima ir perima papročius, kūrybiškai tyrinėja ir viską vėl perteikia kalba.

Ikimokyklinio ugdymo įstaiga yra pirmoji vieta ir pirmieji įspūdžiai, kai vaikas peržengia artimiausios aplinkos ribas. Natūralu, kad šeimos domisi vaiko raida bei pažanga, o ugdytojai siekia partnerystės, lavinant esminius vaiko gebėjimus ir įgūdžius. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos ir šeimos bendradarbiavimo svarba pabrėžiama daugelyje dokumentų (Lietuvos švietimo gairės, 1993 m.). Aptariamas bendradarbiavimo sėkmės lūkestis visada svarbiausias šeimos nariui ir ugdymo įstaigos ugdytiniui – vaikui. Jei šeimoje auga vaikas, turintis kalbėjimo ir kalbos sutrikimų, ugdymo įstaigoje su vaiku ir šeima susipažįsta dar vienas suaugęs kalbos ugdytojas – logopedas. Šios bendradarbiavimo partnerystės tikslas – tiksliai ir sklandi vaiko kalba. Nepakanka įvertinti vaiko kalbinių gebėjimų, itin svarbu susipažinti su šeima ir kurti lygiavertę partnerystę (dialogu grįstą bendradarbiavimą), kuri skatins ir emociškai brandins abi puses siekti bendro tikslo – vaiko poreikių tenkinimo ir gerovės.

Logopedas yra itin svarbus pakeleivis, kviečiantis atverti atskiros šeimos vartus. Šiai ugdymo partnerystei sukurti prireikia nemažai laiko ir pastangų: ir tėvams, ir logopedui būtina pažinti vieniems kitus, išvelgti vaiko kalbėjimo ir kalbos sutrikimą, teisę į poreikių tenkinimą bei pagalbą. Visam tam gali prireikti abiejų pusių elgesio kaitos, siekiant abipusio sutarimo bei noro išklaudyti ir būti išgirstiems. Šis kelias nėra trumpas ir lengvas, tad, stengiantis abiem pusėms susiderinti ir prisijaukinti vieniems kitus, labai pravartu įsiminti ir dalytis svarbiausiomis nuostatomis.

- **Pripažinimas.** Logopedas ir šeima atlieka svarbų ugdomąjį darbą, nors ir skirtingais lygmenimis. Šeima turėtų pasitikėti specialistu, neturėti išankstinių nuostatų ir pripažinti jo pedagogines kompetencijas, o logopedas turi būti atviras, geranoriškai derinti savo požiūrį į vaiką, vertinti šeimos žinias apie jį ir gyvenimo patirtį.
- **Tolerancija.** Šeima ir logopedas turi gerbti vieni kitų normas, vertybes, asmenines savybes bei ypatumus. Itin svarbu susilaikyti nuo skubotų vertinimų ar greitų įžvalgų.
- **Pasitikėjimas.** Abi pusės supranta ir vertina viena kitos svarbą vaiko gyvenime ir dalijasi atsakomybe už vaiko kalbos raidos skatinimą. Siektina sukurti tokį santykį, išvelgus vaiko kalbos raidos sunkumus, kuris bus paremtas tarpusavio pasitikėjimu, konfidencialumu ir abipusiu atvirumu kalbantis apie kylančius sunkumus bei rūpesčius.
- **Kantrybė.** Svarbu patikėti kelione mažais žingsneliais link dialogu grįstos partnerystės. Nuoširdus bei kantrus logopedo ir šeimos santykis, tikėtina, dar sėkmingiau emociškai pastiprins vaiko galias ir gebėjimus. Mokymo procese nesėkmės yra neišvengiamos, tačiau, kantriai kuriant kokybišką bendradarbiavimą, jos neturėtų kelti nusivylimo.

Šeimų sėkmės situacijos, atviri pokalbiai ir vaiko poreikių supratimas kantriai augina specialistą ir skatina lygiavertės partnerystės tęstinumą tolesnėse ugdymo pakopose.

*Vilniaus miesto psichologinės-pedagoginės tarnybos logopedė metodininkė Kristina Domeikienė*



# KODĖL VAIKAMS NAUDINGA NUOBODŽIAUTI?

Nors paprastai manoma, kad nuobodžiaujama iš neturėjimo ką veikti, taip nėra. Veiklos galimybių visada apstu, o nuobodžiaujama tada, kai nėra viena iš veiklos alternatyvų neatrodo pakankamai patraukli. Donaldas Oldingas Hebbas 1966 m. nuobodžiavimą apibūdino kaip būseną, kai nervų sistemos stimuliacijos lygis yra nemaloniai žemas – nepatiriame nieko naujo, jaudinančio, stebinančio, džiuginančio.

Tačiau kiti mokslininkai pabrėžia, kad nuobodulio patyrimui būtinas tam tikras psichinio aktyvumo lygis, sužadindamas. Juk nuobodžiaujame tada, kai sergame ar esame labai pavargę. Tuomet išsimės, mėgaujamės ramybe ar esame apatiški. Nuobodžiaujantis vaikas turi laisvos energijos, kurios jam nepavyksta prasmingai panaudoti.

Tėvams sunku atlaikyti betikslį vaikų slapinėjimą po namus, kabinimąsi į mamos sijoną ir nuolatinį žyzimą: „Maaaam, nėr ką veikt...“ Tuomet imame siūlyti smagias ar naudingas veiklas dažnai vien tam, kad išgirstume: „Neįdomu... Nenoriu... Atsibodo... Jau vakar tai žaidžiau...“ Kai kurie tėvai tuomet įjungia televizorių arba įduoda išmanųjį telefoną; kiti sėda kartu žaisti stalo žaidimo arba ima svarstyti apie dar vieną būrelį. Mat ne tik šiuolaikiniai vaikai sunkiai ištvėria nuobodulį, savo vaikų nuobodulį sunku iškęsti ir mums, tėvams. Jei mūsų vaikai nuobodžiauja, priimame tai kaip savo nesėkmę – įrodymą, kad vaikas nepakankamai užimtas, nepakankamai ugdomas, nepakankamai laimingas.

Visgi nuobodulys yra natūrali, nors ir nemaloni, emocijinė būseną ir kaip visos emocijinės būsenos turi savo funkciją. Nuobodulio patyrimas nėra itin stiprus, priešingai nei, tarkim, sielvarto, siaubo ar gėdos. Todėl nuobodulio, kaip ir liūdesio ar ilgesio, nereikia pulti lengvinti – užtenka jį pamatyti, atliepti, patiems patikėti ir padėti patikėti vaikui, kad ši būseną yra laikina ir kažkuo vertinga. „Tam tikras gebėjimas pakęsti nuobodulį yra būtinas laimingam gyvenimui <...> ir yra vienas iš dalykų, kurių turėtume mokyti mažuosius“, – rašė Bertrandas Russelas. Tad, užuot neigus vaiko teisę nuobodžiauti („Juk pilni namai žaislų, kaip galima nerasti kuo užsiimti“), bandžius keisti vaiko nusiteikimą ir užtvindžius jį naujais įspūdziais, galima pasakyti: „Tau nuobodu. Nesugalvoji, kuo užsiimti. Visi kartais taip jaučiamės. Tikiu, kad netrukus atrasi įdomios veiklos.“

Mokyti toleruoti vaikų nuobodulį verta, nes taip nepaakiūsime į manipuliacijų spąstus: nemažai vaikų yra išmokę, kad „nuobodu“ – tai stebuklingas žodis, garantuojantis leidimą žiūrėti kiek tik nori filmukų ar netrukdomai žaisti žaidimus išmaniajame telefone. Tačiau ne vien dėl to: moksliniai tyrimai sieja nuobodulio patyrimą su padidėjusiu kūrybingumu. Nuobodulį galima prilyginti inkubaciniam laikotarpiui, kurio metu subręsta vertingos idėjos.

Nemažai nuostabių literatūros kūrinių, pasaulį pakeitusių išvalgų ir išradimų buvo pradėti kūrėti nuobodžiaujant. Po nuobodulio laikotarpio, jei tik tėvams pavyksta jį išlaukti neįjungus televizoriaus ir neišsiruošus pramogauti į prekybos centrą, gimsta patys kūrybiškiausi ikimokyklinukų žaidimai: lova virsta piratų laivu, miegamojo kilimas – audringa jūra, o mamos šlepetės – išalkusiais rykliais. Darželio grupėje po kelių

dienų grupinio slapinėjimo vaikai sukuria naują žaidimą, kuris su didžiu įkvėpimu ir pasimėgavimu vystomas kelias dienas ar savaites.

Visgi tam, kad vaikai pajęgtų pasinaudoti nuoboduliu kaip tramplinu į naują veiklą, svarbu, kad jie jaustųsi turį kontrolę. Nuobodulys gali tapti spąstais situacijoje, kurioje mažai galimybių kūrybingai ir iniciatyviai veikti. Pamokoje nuobodžiaujančiam pirmokui reikia, kad suaugęs padėtų susidomėti pamoka: galbūt paaiškintų nesuprantamus dalykus, susietų abstrakčias idėjas su jo paties patirtimi, pasitelktų įvairius pojūčius įspūdžiui sustiprinti. Bet jei vaikas nuobodžiauja namie, parke ar darželyje, kur veiklos galimybių apstu, ženkime žingsnį atgal, suteikime erdvės vaiko vidinei tylai ir stebėkime, kaip joje gimsta stebuklai.

*Vilniaus miesto  
psichologinės-pedagoginės  
tarnybos psichologė dr. Lauryna Rakickienė*

VILNIAUS MIESTO  
SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

Polocko g. 12-2, LT-01204 Vilnius

Tel./faks. 8 5 271 1244

Mob. 8 652 07020

El. p. info@vwsb.lt

www.vilniussveikiau.lt

