

Ikmokyklinio amžiaus vaikų sveikatą lemiantys veiksniai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Grūdinimo(si) poveikis vaiko sveikatai

Grūdinimasis – puikus susirgimų profilaktikos ir sveikatos stiprinimo priemonė. Tai visas kompleksas procedūrų, kurios didina organizmo atsparumą, padeda išvengti peršalimo. Palaipsniui nuolat ir atsargiai pratinant organizmą prie šalčio, galima labai užsigrūdinti ir apsidrausti nuo peršalimo ligų. Be to, grūdinimasis teigiamai veikia nervų sistemos, medžiagų apykaitos, širdies – kraujagyslių sistemos veiklą, normalizuoja šalinimo organų darbą.

Paprasčiausios vaikų grūdinimo priemonės yra natūralūs gamtos veiksniai: oras, saulė, vanduo.

Grūdinimasis oru

1

Tinkamiausia vaikų grūdinimo priemonė ištisus metus. Grynas oras pagausina organizme deguonies, dirgindamas odos nervines galūnes, gerina audinių kvėpavimą, širdies ir kraujagyslių veiklą, medžiagų apykaitą, stiprina nervų sistemą, pagerina apetitą, miegą. Organizmą grūdina pasivaikščiojimas bet koku oru, lėtas bėgimas ristele. Naudinga miegoti prie atviro lango, 5 – 10 min. basomis po kambarį ar lauke ant žolės.

2

Grūdinimas vandeniu

Grūdinimas vandeniu veikia stipriau negu oro vonios, todėl labai svarbu laikytis visų grūdinimosi sąlygų. Pati švelniausia iš vandens procedūrų yra apsitrynimas kambario temperatūros vandeniu. Apsitrinama vandenyje sudrėkintu rankšluosčiu, plaušine arba ranka. Iš pradžių trinama viršutinė kūno dalis – kaklas, rankos, krūtinė, nugara, vėliau – pilvas, juosmuo, kojos. Po to tos vietos sausai nušluostomos ir trinamos sausu rankšluosčiu.

Visi gyvi organizmai negali gyventi be saulės. Jos spinduliai ypač svarbūs augančiam organizmui. Saulė padeda susidaryti reikalingiems hormonams, dėl to greitėja medžiagų apykaita; stiprėja imuninė sistema, organizmas tampa atsparesnis įvairioms ligoms. Saulė skatina provitamino D, kuris reikalingas kaulams vystytis, susidarymą. Žmones, kuriems stinga saulės, kankina depresija, jie dažniau serga. saulės vonios yra naudingos: nuo jų išpila prakaitas, su kuriuo iš organizmo pašalinamos nereikalingos medžiagos ir druskos. Gerėja virškinamojo aparato ir kasos veikla, didėja bendras organizmo tonusas bei atsparumas įvairioms infekcijoms.

Dienos režimo įtaka vaiko sveikatai

Dienos ritmas – tai tinkamas darbo ir poilsio kaitaliojimas per parą. Jis turi atitikti vaiko amžių. Įvairių veiksmų trukmė, jų kaitaliojimas ir reguliavimas labai svarbūs augančiam organizmui. Veiklos kaitaliojimas saugo nuo pervargimo, skatina smegenų veiklą. Dienos režimas turi padėti ugdyti vaiko gabumus ir polinkius.

Vaiko dienos tvarkę ikimokyklinėje įstaigoje sudaro ugdomoji veikla, pietų miegas, maitinimas, žaidimai ir laisvalaikis.

Grupės dienos tvarkė turėtų būti sudaryta pagal šiuos reikalavimus:

- + išlaikyti pusiausvyrą tarp aktyvios ir ramios veiklos, judrios ir ramios būsenos;
- + kaitalioti aktyvią fizinę veiklą su kitomis veiklomis, jų rūšimis: intelektualine, menine, darbine, ramiais žaidimais ir kt.;
- + kaitalioti fizinę veiklą kambaryje su veikla gamtoje ir kieme;
- + derinti savarankišką laisvai pasirinktą fizinę veiklą su organizuota veikla, siūloma pedagogo arba vaikų;
- + atsižvelgti į metų laiką, meteorologines sąlygas;
- + derinti emocionalių fizinių pratimų (žaidimus, pramogas, estafetes) su ne tokiais emocionaliais, tačiau darančiais didelę sveikatinamąją ir lavinamąją įtaką organizmui (pratimai taisyklingai laikysenai ugdyti, plokščiapėdystės profilaktikai, kvėpavimo pratimai, kompensaciniai pratimai ir kt.).

Laikydamosi dienos režimo vaikas mokosi planuoti, numatyti veiksmų eigą, pratinasi apgalvoti savo laiką, pajunta jo vertę, lengviau prisitaiko prie kintančių gyvenimo sąlygų, mažiau serga, geriau valgo.

Racionali mityba ir vaiko sveikata

Mityba – vienas pagrindinių aplinkos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Sveika mityba sąlygoja harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą. Nepakankama ar netinkama mityba sutrikdo kaulų vystymąsi, normalią skydliaukės veiklą, mažina atsparumą ligoms.

Racionaliai besimaitinantis vaikas gerai auga, yra atsparus įvairioms ligoms.

Kimokyklinukai turėtų valgyti 3 kartus per dieną ir užkandžiauti prieš pietus bei vakarienę, pageidautina tomis pačiomis valandomis, tuomet susidarys sąlyginis refleksas, išsiskirs daugiau virškinimo sulčių, vaikai turės geresnį apetitą, maistas bus geriau virškinamas ir įsisavinamas.

Vaikams per dieną būtina išgerti pieno, suvalgyti mėsos, vaisių, daržovių ir duonos ir grūdinių kultūrų.

Vaiko fizinė veikla – sveikatos garantas

Fizinis aktyvumas - tai judesių suma, kurią žmogus atlieka per tam tikrą laiką. Paros fizinio aktyvumo norma priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos, vaiko socialinių funkcijų, klimato, metų kaitos ir kt.

Būtinybė būti fiziškai aktyviam tampa akivaizdi dažniausiai dėl ligų vyresniame amžiuje, tačiau aktyvaus gyvenimo įgūdžiai bei įpročiai suformuojami vaikystėje.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad optimalus fizinis aktyvumas veikia ir iškart pagerina vaiko fizinius, psichologinius bei intelektualinius gebėjimus. Ilgalaikis poveikis priklauso nuo fizinės veiklos tęstinumo ir reguliarumo. Pakankamas judėjimas vaikystėje yra puiki lėtinių neinfekcinių ligų bei nutukimo profilaktikos priemonė.

Ryto mankšta augančiam vaikui yra būtina dienos režimo dalis. Fiziniai pratimai, atliekami po nakties miego, padeda greičiau pasijusti žvaliems, nugalėti mieguistumą. Kasdien daroma mankšta stiprina vaiko sveikatą, lavina raumenis, pagyvina kvėpavimo ir kraujo apytakos organų veiklą, lankstesni darosi sąnariai.