

Užvenčio Šatrijos Raganos gimnazijos mokinių sveikatos rodikliai 2020

Visuomenės sveikatos biuras kiekvienais metais analizuoja mokinių profilaktinių patikrinimų duomenis. Atsižvelgiant į mokinių sveikatos problemas yra kryptingai planuojama ir įgyvendinama sveikatos priežiūra bendrojo lavinimo mokyklose, organizuojamos tikslios sveikatos stiprinimo priemonės, susijusios su ligų ir traumų profilaktika.

Užvenčio Šatrijos Raganos gimnazijoje mokosi 205 mokiniai, visi iš jų yra pasitikrinę sveikatą. Iš mokykloje besimokančių mokinių, visiškai sveiki ir neturi jokių sveikatos sutrikimų yra 129 mokiniai, tai 63 proc.

Visiškai sveiku mokiniu laikome tą, kuris neturi jokio sutrikimo bei nustatytos diagnozės.

Dažniausi sveikatos sutrikimai yra: regos – 9,2 proc. (19), skeleto ir raumenų – 6,8 proc. (14), endokrininės sistemos sutrikimai – 1,4 proc. (3)

Mokinių pasiskirstymas pagal fizinio lavinimo grupes. 201 mokiniai pagrindinė grupė, 2 mokiniai specialioji grupėje, 2 mokiniai parengiamoji.

Rekomendacijos

- Pasirūpinti tinkam savo vaikų pamokos ruošos vieta: baldai, riboti leidžiamą laiką prie televizoriaus ir kompiuterio.

- Svarbu, kad vaikas sėdėtų tiesiai bei taisyklingai.

- Svarbiausia profilaktika yra reguliariai atliekami pratimai, fizinis aktyvumas turėtų tapti įpročiu.

- Pirkdami kuprines ypač jaunesnio amžiaus mokiniams atkreipkite dėmesį į kuprinės rekomendacijas. Kuprinių svoris neturėtų viršyti 10 proc. vaiko svorio. Kartais viena kuprinė be knygų sveria tiek kiek rekomenduoja 10 proc. vaiko svorio.

- Pasirūpinti, kad vaikai nešant kuprinę, visada diržus užsidėtų ant abiejų pečių.

- Vaikai miegoti turi lovose kietesniu pagrindimu, čiužinys turi būti standus, o pagalvė neaukšta.

Regos išsaugojimo rekomendacijos

- Pasirūpinti tinkama savo vaikų pamokų ruošos vieta ruošiant pamokas namie, apšvietimą staline lempa papildyti bendru patalpos apšvietimu.

- Televizorių žiūrėti tiesiai prieš jį 2-3 m. atstumu apšviestame kambaryje.

- Dirbti kompiuteriu ne ilgiau 45 min. po to padaryti 10 min. pertraukėlę.

- Pertraukėlių metu pasistengti atpalaiduoti akis, būtina pažiūrėti į tolį, pvz; pro langą.
- Pasirūpinti, kad vaikai vakare prieš miegą po televizoriaus žiūrėjimo ar žaidimo kompiuteriu atliktų keletą akių mankštos pratimų ar tiesiog keletą minučių pažiūrėtų į tolį, tik tada akys pailsės per naktį.
- Sportas, kuo ilgiau laiko praleistas lauke, tinkama mityba, pakankamas vandens kiekis per dieną – geriausias sveikų akių receptas.

Sveikatos priežiūros specialistė

Toma Dargienė