

# Kaip stiprinti vaiko fizinę ir psichinę sveikatą šaltuoju metų periodu



Gydanti aplinka

ir rūpestingos širdys



**DIDŽIAUSIA VAIKŲ  
SANATORIJA  
BALTIJOS ŠALYSE**

Vaikų reabilitacijos sanatorija "Palangos gintaras"  
Vytauto g. 30, LT-00160 Palanga  
Tel. (8 460) 40102, (8 460) 40103  
www.palangosgintaras.lt



Palangos vaikų reabilitacijos sanatorijos „Palangos gintaras“ koridoriai kasdien aidi nuo vaikų balsų. Čia jie atvyksta tęsti gydymo, stiprinti sveikatą ir atsigauti po įvairių ligų. Dirbti su vaikais yra nelengva, bet, matant jų reabilitacijos pasiekimus ir gerėjančią sveikatos būklę, supranti, kad visos pastangos buvo to vertos. „Palangos gintaro“ gydytoja Lina Šimkuvienė mielai atsakė į žurnalo „Lietuvos pajūris“ klausimus.

**Lukas JOGAILA**

– Kas paskatino jus pasirinkti būtent „Palangos gintarą“?

– Ateiti dirbti į sanatoriją „Palangos gintaras“ nusprendžiau dėl kelių priežasčių. Pirmiausia, čia dirbdama galiu padėti ir prisidėti prie geresnės Lietuvos vaikų sveikatos

palaikymo. Sanatorija turi plačią terapijų ir procedūrų pasiūlą, kurios padeda vaikams sveikti arba palaikyti kaip įmanoma geresnę sveikatos būklę. Kita priežastis buvo vieta, kur įsikūręs „Palangos gintaras“. Tiek mažuosius pacientus, tiek mane pačią labai teigiamai veikia galimybė dirbti

miško apsuptyje ir jausti šalia esant jūrą.

– Ruduo ir žiema yra emociškai sudėtingas laikas ne tik suaugusiems, bet ir vaikams, ypač paaugliams. Kokie jūsų patarimai vaikų tėvams, kurie nori palengvinti savo vaikams šį tamsų periodą?

– Darganotas oras, tamsa ir mieganti augmenija veikia ne tik mūsų fizinę būklę, bet ir psichinę sveikatą. Šis laikas sudėtingas visiems, todėl labai svarbu sąmoningai neleisti jam užkariauti savo namų ir teigiamų emocijų.

Kaip vaikų gydytoja, pirmiausia rekomenduočiau sureguliuoti vaiko režimą: riboti naudojimąsi kompiuteriu ir telefonu, televizoriaus žiūrėjimą. Ilgesnis laiko leidimas namuose sudaro labai palankias galimybes nuobodulį slopinti žaidimais, socialinių tinklų naršymu ir pan. Taip pat labai svarbu atkreipti dėmesį į vaiko miegojimo laiką ir kokybę. Statistiškai vaikai turi miegoti tam tikrą valandų kiekį, priklausantį pagal jo amžių, tačiau vaikai yra skirtingi ir jų miego laiko poreikis yra individualus, todėl tėvai turėtų atlikti asmeninį savo vaiko miego poreikio tyrimą ir pastebėti, kiek jam reikia skirti laiko miegui, kad jis jaustųsi pailsėjęs ir žvalus. Labai svarbu pabrėžti tai, kad ne tik miego trūkumas, bet ir perteklius kenkia sveikatai, todėl būtina išlaikyti pusiausvyrą.

– O ką manote apie dabartinį vaikų ir jaunuolių pomėgį realų gyvenimą iškeisti į virtualią realybę?

– Didelis dėmesys televizoriui (tiesa, dabar jau rečiau pasitaikantis atvejis) ir internetui turi dar vieną pavojingą aspektą. Deja, bet labai dažnai vaikai nesirenka žiūrėti vaizdų ar žaisti žaidimų, kurie yra pozityvaus turinio. Įvairūs smurtiniai žaidimai, kuriuose kažkas kovoja, atrodo įdomesni ir labiau įtraukiantys. Lygiai taip pat ir su informacijos paieška, ir stebėjimu internete – yra tikimybė, kad stebimas turinys bus negatyvus ir žalingas jauno asmens psichikai ir savimonei, nes jaunuolių smalsumas kartais prasilenkia su supratimu, kokia informacija jam reikalinga ir naudinga, o kokia ne. Todėl tėvai turi domėtis, ką žiūri jų vaikai, o pastebėję netinkamą informaciją, kalbėtis ir stengtis išaiškinti, kodėl jam derėtų sąmoningai vengti jos, kad ir kaip pačiam atrodo smalsu.

– Ar pasibaigus vasarai reikia pradėti vartoti kažkokių vitaminus ar maisto papildus?

– Artėjant arba jau atėjus rudeniu būtų gerai pasidaryti tyrimus, patikrinti bendrą sveikatą. Didžiąjai daugumai Lietuvos gyventojų labai trūksta vitamino D, todėl šio vitamino vartojimas rudens–pavasario laikotarpiu yra būtinas ir suaugusiems, ir vaikams. Jeigu šeima turi galimybę pasidaryti vitaminų kiekio organizme tyrimus, tai labai padeda gydytojams tiksliai rekomenduoti, kokius vitaminus, ir kokius jų kiekius reikėtų vartoti.

– O kaip su vaikų mityba ir fiziniu aktyvumu?

– Netinkama mityba kenkia vaikams ir žiemą, ir vasarą, tačiau atėjus rudeniu daugiau laiko praleidžiama namuose ir taip sumažėja vaiko fizinis krūvis, atsiranda emocinio valgyto pavojus ir virtuvė visada būna pavojingai šalia. Labai svarbu, kad šeimoje būtų ugdomas požiūris į sveiką mitybą ir gyvenama pagal labai teisingą senovės graikų filosofo Sokrato posakį „valgyk, kad gyventum, bet negyvenk, kad valgytum“.

Pagal PSO rekomendacijas, vaikai nuo 5 iki 17 metų turėtų kasdien bent 60 min. užsiimti vidutinio arba didelio intensyvumo fizine veikla. Mokyklos kūno kultūros pamokų efektyvumas labai priklauso nuo mokyklų turimų sąlygų sportuoti, kūno kultūros mokytojų pasiruošimo ir motyvacijos, vaiko santykio su mokytoju ir bendraklasiais, ir kitų aplinkybių, todėl vien to nepakanka. Labai svarbu, kad vaikas turėtų mėgstamą fizinę veiklą, kuri jį įtrauktų, motyvuotų stengtis ir atsirastų fizinio krūvio poreikis, kai žmogui ta veikla tampa gyvenimo dalimi. Nereikia pamiršti ir naudingos aktyvios veiklos namuose: bendra namų ruoša ir tvarkymasis padeda ne tik kūnui, bet ir šeimos tarpusavio ryšiams.

– Kaip manote, kas dar yra svarbu, norint užtikrinti gerą vaiko psichinę ir fizinę sveikatą?

– Visi vaikai yra unikalūs ir turi skirtingus pomėgius ir sugebėjimus. Vaiko psichinei sveikatai labai svarbu, kad jis turėtų veiklą, kurioje galėtų išreikšti save pagal savo galimybes. Būtent teigiamos emocijos yra vienas iš svarbiausių dalykų, kurios padeda išgyventi niūriausią rudenį ar šalčiausią žiemą.

Taip pat norėčiau paminėti ir pakankamą bendravimo lygį. Be abejo, labai svarbu, kad vaikai turėtų galimybę bendrauti su savo bendraamžiais. Kuo vaikas vyresnis, tuo bendravimas su draugais jam atrodo svarbesnis, tačiau norint apsaugoti vaiką nuo psichologinių problemų arba turėti galimybę jas pastebėti laiku, būtinas kokybiškas ir kiekybiškas bendravimas su tėvais balansas. Kuo labiau pasaulis pereina į virtualias socialines medijas ir bendravimą jose, tuo svarbiau sąmoningai išlaikyti kaip įmanoma dažnesnį fizinį kontaktą. Tai galima padaryti kuriant savo namuose tam tikrus ritualus su vaikais, kurių visi sąžiningai ir sąmoningai stengtųsi laikytis ir neieškotų priežasčių jų išvengti (tai gali būti bendros kasdieninės vakarienės, penktadienio žaidimų vakarai, savaitgalio ekskursijos, bendros išvykos, skaitymas kartu ir taip toliau), o bendravimą su toliau esančiais artimaisiais, nuo kurių atitolome dėl pandemijos situacijos, palaikyti bent jau vaizdo skambučiais arba pokalbiu telefonu.

Labai tikiuosi, kad tėveliai suras geriausią būdą apsisaugoti patys ir apsaugoti savo vaikus nuo rudens ir žiemos negatyvo, o jeigu yra poreikis rimtesniam gydymui, visada laukiame Palangos vaikų reabilitacijos sanatorijoje „Palangos gintaras“.

**Vaikų reabilitacijos sanatorijos „Palangos gintaras“ vyr. kineziterapeutės Nijolės Repšienės rekomendacija:**

„Vaikų fizinę sveikatą reikia stiprinti visus metus. Mano rekomendacija yra kuo daugiau vaikščioti – tai labai naudinga ir nieko nekainuojanti fizinė veikla, kuriai tereikia patogios ir oro sąlygas atitinkančios aprangos bei avalynės. Geriausia vaikščioti mišku, pajūriu, parkuose, kur yra skirtinga kelio danga, taip pat nevengti įkalnių ir nuokalnių, kad kūnas turėtų progų labiau pasistengti ir aktyviau padirbėti. Taip pat labai tinka bėgiojimas, važinėjimas dviračiu bei įvairūs sportiniai žaidimai. Tėveliai turi suprasti, kad polinkis sveikai gyvensenai labai stipriai priklauso nuo matomo šeimos pavyzdžio, todėl norint gerinti vaiko fizinę (ir psichinę) sveikatą, reikia pradėti nuo savęs ir rodyti sektingą pavyzdį.“