



Mieli Tėveliai,

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rūpinasi visuomenės sveikata, analizuoja ir vertina savivaldybės gyventojų sveikatos būklę, propaguoja sveiką gyvenseną bei skleidžia informaciją apie sveikatą, vykdo prevencines programas, skirtas sveikatos išsaugojimui bei stiprinimui. Vienas iš biuro tikslų – vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas. Šio tikslo biuro specialistai siekia bendradarbiaudami su vaikų ugdymo įstaigų bendruomenėmis. Šiame naujienlaiškio numeryje sužinosite:

- Kaip reikėtų pasirūpinti vaiko burnos sveikata.
- Ką turėtų žinoti penkerių, šešerių metų vaikus auginantys tėveliai, svarstantys ar leisti vaiką metais anksčiau į priešmokyklinę grupę, į mokyklą.

Tikimės, kad mūsų naujienlaiškyje rasite naudingos informacijos, padėsiančios auginti sveikas atžalėles.

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ DANTŲ PRIEŽIŪRA – DAUG ATSAKOMYBĖS VAIKO TĖVAMS AR GLOBĖJAMS

Auginate ikimokyklinuką. Nuostabus amžiaus tarpsnis, kai atrodo, kad viskas – priešaky. Tačiau viskas jau vyksta – čia ir dabar. Tėveliams ar vaikų globėjams tenka ypatinga užduotis – viską sužiūrėti ir padaryti laiku, nepraleisti svarbių vaiko raidos etapų bei savo vaikui suformuoti tinkamus burnos higienos įgūdžius, kurie turi tapti įpročiais.

Siekdami, kad Jūsų vaiko burnos sveikatos būklė būtų kuo geresnė:

- Užtikrinkite tinkamą vaiko burnos higieną.
- Pasirūpinkite taisyklinga vaiko mityba.
- Reguliariai lankytės pas odontologą.
- Pasirūpinkite, kad ką tik išdygusių nuolatinių vaiko dantų vagelės būtų padengtos silantais.

UŽTIKRINKITE TINKAMĄ VAIKO BURNOS HIGIENĄ:

- ✓ Dantis būtina valyti nuo pat pirmojo pieninio danties išdygimo.
- ✓ Dantims valyti naudoti dantų šepetėlį ir pastą.
- ✓ Dantų šepetėlis turi būti minkštais šereliais (angliškai „soft“), dydis turi atitikti vaiko amžių. Dantų šepetėlį rekomenduojama keisti ne rečiau kaip kas 3 mėnesius. Kartais gali tai tekti daryti ir dažniau – atkreipkite dėmesį, kad šereliai nebūtų nusidėvėję, kad nekristų.
- ✓ Valymui naudoti dantų pastą su fluoridais (jų kiekis žymimas ant dantų pastos pakuotės: XXX ppt). Kokią dantų pastą pasirinkti, t. y. su koku fluoridų kiekiu, parekomenduos Jūsų gydytojas odontologas, įvertinęs dantų ėduonies atsiradimo riziką Jūsų vaikui.
- ✓ Dantis valyti 2 kartus per dieną (vakare, prieš miegą ir ryte). Turi būti išvalomi visi dantų paviršiai. Išoriniai dantų paviršiai valomi pasukus dantų šepetėlį 45 laipsnių kampu į danteną, sukamaisiais judesiais. Vidiniai dantų paviršiai – šluojamaisiais judesiais (pradedant nuo dantenų), o kramtomieji paviršiai valomi trumpais horizontaliais judesiais. Ypač svarbu gerai

išvalyti kramtomuosiuose dantų paviršiuose esančias dantų vageles, nes čia susikaupia ir užsilaiko daugiausia mikrobu. Po dantų valymo nuvalykite liežuvį. Jis valomas braukiant tuo pačiu šepetėliu nuo liežuvio šaknies link jo galiuko.

- ✓ Būtinai taisyklingas mitybos režimas: 3 pagrindiniai valgymai ir 2 užkandžiai.
- ✓ Maistas turi būti įvairus, turėti daug skaidulų ir ląstelių.
- ✓ Vengti tūšaus ir lipnaus maisto.
- ✓ Saldumynus vartoti saikingai, geriausia po valgio. Atsiranda nauja gera mada – saldadieniai (savaitės diena, kai vaikai gauna saldumynų).
- ✓ Remiantis įvairių šalių mokslinės literatūros duomenimis, visus maisto produktus galima suskirstyti į tris grupes:

1. Dantims kenksmingi maisto produktai: cukrus, medus, uogienė, šokoladas, tortas, gėrimai, kurių sudėtyje yra cukraus, balta duona, ledai, bulvės ir kt.

2. Dantims naudingi maisto produktai: žuvis, mėsa, riešutai, pieno produktai, vaisiai, daržovės, becukrė kramtomoji guma, juoda rupi duona.

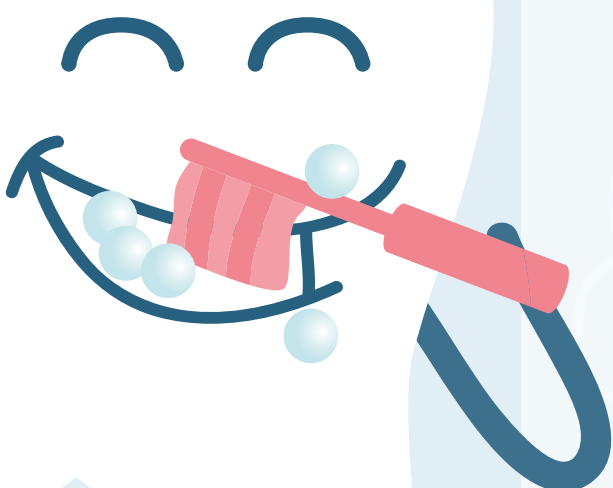
3. Antikariozinį poveikį turi: šokoladas (grynas be cukraus), kakava (be cukraus), fermentinis sūris.

Vaikams iki 7–8 m. amžiaus dantis turi valyti tėvai. Odontologai mėgsta kartoti taisyklę: „Kol vaikas nemoka rašyti dailia rašyba – dantis jam turi valyti suaugusieji“.

Vengti pernelyg dažno ir gausaus angliavandenių vartojimo (pvz., saldžius gazuotus gėrimus, bulvių traškučius reikėtų visiškai pašalinti iš vaiko raciono. Šie produktai žalingi dantims ir visam organizmui, jų sudėtyje nėra jokių naudingų medžiagų – tik papildomos kalorijos.) Angliavandeniai – „kariesogeniškiausi“ mitybos produktai. Po valgio geriausia atsigerti paprasto vandens, nes maisto likučiai burnoje, veikiami seilių ir burnoje esančių mikroorganizmų angliavandenius paverčia rūgštimis, kurios tirpdo dantų emalyje esančius kalcį, fosfatų. Pasekmė – dantų ėduonis.

REGULIARIAI LANKYKITĖS PAS ODONTOLOGĄ.

- ✓ Apsilankyti pas odontologą rekomenduojama bent 2 kartus per metus.
- ✓ Nuo pat mažų dienų formuokite pozityvų vaiko požiūrį į odontologus.
- ✓ Geriausia, kad pirmi Jūsų vaiko vizitai pas odontologą būtų pažintiniai, o ne tada, kai jau suskausta dantį.
- ✓ Puiku, jei yra galimybė vaiką vesti pas tą patį specialistą – laikui bėgant vaikas jį pažins, jam bus lengviau susitvarkyti su baime ir nerimu.
- ✓ Prieš eidami pas odontologą pasiruoškite ir Jūs: iš anksto apgalvokite, ko norite specialisto pasiklausti, ką išsiaiškinti.



PASIRŪPINKITE, KAD KĄ TIK IŠDYGUSIŲ NUOLATINIŲ VAIKO DANTŲ VAGELĖS BŪTŲ PADENGTOs SILANTAIS.

- ✓ Lietuvoje dantų ėduonis labai paplitęs: net 94 proc. šešiamečių vaikų dantys jau pažeisti ėduonies.
- ✓ Moksliniais tyrimais nustatyta, kad vaikams laiku padengus nuolatinį dantį silantais, net ir praėjus 8-iems metams, dantų ėduonies atsiradimo galimybė sumažėja 80–90 procentų. Todėl mūsų šalyje vykdoma „*Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa*“, kuri yra skirta krūminių dantų ėduonies prevencijai. Programa skirta 6–14 metų vaikams. Joje dalyvaujantiems vaikams silantavimo paslaugos teikiamos nemokamai.
- ✓ *Silantai – tai skysta plombinė medžiaga, kuria užpildomos nuolatinio krūminių dantų vagelės. Taip dantys apsaugomi nuo ėduonies, be to, juos lengviau valyti.*
- ✓ Dantų dengimą silantais atlieka gydytojai odontologai su padėjėjais arba burnos higienistai. Padengtų silantais dantų kontrolė atliekama po 3 mėnesių, vėliau – kiekvieno profilaktinio tikrinimosi metu. Jei silantas iškrenta – procedūra kartojama.
- ✓ Taigi, išdygus vaikų pirmiesiems nuolatiniams dantims (jie dygsta individualiai, maždaug apie 5, 6-uosius vaiko gyvenimo metus) patariama apsilankyti pas gydytoją odontologą ir aptarti vaiko dantų silantavimo planą.
- ✓ Nemokamą nuolatinio krūminių dantų dengimą silantais atlieka asmens sveikatos priežiūros įstaigos, sudariusios sutartis su teritorinėmis ligonių kasomis dėl šių paslaugų teikimo ir apmokėjimo. Tai gali būti tiek valstybinės, tiek ir privačios įstaigos. Naudodamiesi šia Vilniaus teritorinės ligonių kasos nuoroda, galite greitai ir patogiai susirasti tokias įstaigas: <http://www.vilniaustlk.lt/index.php?id=48>
- ✓ Daugiau apie šią prevencinę programą rasite Valstybinės ligonių kasos vaizdo medžiagoje: <https://www.youtube.com/watch?v=g8VAOscYjaA>

Silantais padengti dantukai tampa atsparūs ėduoniui.



**TĖVELIAI, PASIRŪPINKITE
SAVO VAIKŲ DANTIMIS –
TAI JŪSŲ PAREIGA!**

Informaciją parengė:
Žydra Iksamienė
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė
Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras
www.vvsb.lt



APIE VAIKO BRANDUMĄ MOKYKLAI

Kiekvienais metais penkerių, šešerių metų amžiaus vaikų tėvams iškyla vienas aktualiausių klausimų – ar leisti vaiką metais anksčiau į priešmokyklinę grupę, į mokyklą? Ar ugdyti šešiametį pagal priešmokyklinio ugdymo programą, ar leisti jį į mokyklą ugdytis anksčiau, nei jam sueis septyneri metai?

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, vaikas privalo pradėti lankyti mokyklą, kai jam tais kalendoriniais metais sukanka 7 metai, o priešmokyklinio ugdymo grupę – kai tais kalendoriniais metais jam sukanka 6 metai. Jeigu tėvai pageidauja ugdyti vaiką pagal priešmokyklinio ugdymo programą, kai tais kalendoriniais metais vaikui dar nesueina 6 metai, ar kai pageidauja leisti į pradinio ugdymo pirmąją klasę, jeigu vaikas nelankė priešmokyklinio ugdymo grupės ar lankė mažiau nei 2/3 priešmokyklinio ugdymo programos laiko, kai tais kalendoriniais metais vaikui dar nesueina 7 metai, tada nustatyta tvarka yra atliekamas vaiko brandumo vertinimas. Vaikai dėl priešmokyklinės ir mokyklinės brandos vertinami nuo gegužės 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos.

Dažnai tėvų norai ir požiūris į savo vaiką ne visada sutampa su jo brandumo požymiais, reikalingais ugdymo procesui. Tėvai remiasi savo patirtimi, pavyzdžiui: „Aš pradėjau mokyklą lankyti nuo šešerių ir buvo viskas puiku“, „Aš pradėjau lankyti septynerių ir man mokykloje buvo nuobodu“, „Šeimai patogu abu skirtingo amžiaus vaikus leisti vienu metu“, „Norim pateikti būtent pas šią mokytoją“. Kalbant apie vaiko brandumą mokyklai, labai svarbu atsižvelgti į kiekvieno konkretaus vaiko individualumą ir jo realias galimybes, o ne į perdėtus tėvų lūkesčius. Todėl profesionaliai atliekamas psichologinis vertinimas yra bene svarbiausias pagrindas priimant vienokius ar kitokius sprendimus vaiko ugdymo klausimais.

Kai tėvai nori suprasti, ar jų vaikas jau yra pakankamai brandus mokyklai ar priešmokykliniam ugdymui, turi kreiptis į savo miesto psichologinę-pedagoginę tarnybą, kurioje atliekamas minėtas brandumo vertinimas ir pateikiamos specialistų rekomendacijos dėl tolesnio vaiko ugdymo. Kai penkiamečiui vaikui, įvertinus jo brandumą, yra rekomenduojamas priešmokyklinis ugdymas, jis gali pradėti lankyti 1-ąją klasę nuo 6-ųjų metų ir pakartotinai brandumo vertinti jau nebereikia. Vertinimo eigoje labai svarbu tėvams atsakyti į klausimą, ar ankstyvesnis vaiko išleidimas į priešmokyklinę grupę ar mokyklą nepadarys jam žalos, ar vaikas jau yra pakankamai brandus kokybiškai naujai ugdymo (-si) veiklai, todėl jie, tėvai, vertinantiesiems specialistams turi pateikti kuo objektyvesnę informaciją apie vaiką, turi pasitikėti jų profesionalumu ir įsiklausyti į teikiamas rekomendacijas.

Dauguma tėvų baiminasi, kad brandumo mokyklai vertinimo metu vaikui reikės parodyti konkrečias žinias, t. y. pažinti raides, rašyti, gal net skaityti. Brandumo vertinimas tikrai nėra konkrečių

žinių tikrinimas. Brandumo vertinimas yra visapusiškas vaiko pažinimas ir vertinimas – nuo to, kaip jis greitai apsipranta naujoje aplinkoje, iki to, ar motyvuotai priima jam pateiktas užduotis ir ieško joms sprendimo būdo. Tai, kad vaikas sutrinka naujoje aplinkoje, išsigąsta arba nebenori toliau tęsti, užbaigti užduočių, gali liudyti jo emocinį nebrandumą – panašų stresą jis išgyventų ir patekęs į mokyklą. Požymiu, jog naujam gyvenimo etapui dar nepasiruošta, yra ir tai, jog vaikas per įvertinimą bijo net įeiti į kabinetą, atsiskirti nuo tėvų. Tėvams pravartu žinoti, kad vaiko specialiai ruošti šiam vertinimui tikrai nereikia, nes tai gali sukelti vaikui papildomą įtampą – vaikas gali pasirodyti net blogiau nei gali.

Psichologinių-pedagoginių tarnybų psichologai vertina penkiamečio ar šešiamečio brandumą įvairiose srityse (pagal Švietimo ir mokslo ministerijos patvirtintą metodiką). Vertinant laikomasi požiūrio, kad brandumas yra daugiakomponentis reiškinys. Vertinama intelektualinė, fizinė, socialinė ir emocinė branda. Intelektinę brandą sudaro: pažintiniai gebėjimai, kalbiniai gebėjimai, vizualinė-motorinė koordinacija, dėmesio, suvokimo, atminties, kalbos ir motorikos procesų integracija. Socialinę ir emocinę brandą sudaro gebėjimas kryptingai veikti, emocinis stabilumas, gebėjimas užmegzti ryšius su bendraamžiais ir suaugusiais mokymosi veikloje, elgesio savikontrolė ir kt.

Tik gavę teigiamą psichologo rekomendaciją dėl vaiko priešmokyklinio ar mokyklinio ugdymo paankstinimo, tėvai gali pradėti ruošti vaiką mokslo metams – pirkti priemones, drabužius, supažindinti su galima ugdymo įstaiga, ruošti atsisveikinimui su darželiu ir pan. Kitu atveju, psichologui nustačius, jog vaikas yra dar nebrandus lankyti priešmokyklinę grupę ar pirmąją klasę metais anksčiau, mokyklos lankymas būtinai turi būti atidėtas vieniems metams. To privalu paisyti ir mokyklų vadovams – į mokyklą jie turi priimti vaikus, kuriems tais kalendoriniais metais nesueina septyneri metai, tik tada, kai psichologo išvada-rekomendacija yra teigiama. Taip siekiama apsaugoti vaikus nuo nepagrįsto suaugusiųjų noro nebrandų penkiamečių vaiką ugdyti pagal priešmokyklinio ugdymo programą, o nebrandų šešiametį – pagal pradinio ugdymo programą. Kai šių įstatymo nuostatų nesilaikoma, priimti nebrandūs mokyklai vaikai dažniausiai mokosi tik didelių pastangų dėka, taip alindami savo sveikatą. Didžiulių pastangų jiems prireikia, kad įveiktų aukštesnius mokymosi reikalavimus, t. y. prilygtų bendraklasiams, kurie amžiumi jį lenkia metais ir daugiau. Tokiais atvejais neretai vaikui iškyla mokymosi sunkumų, o praėjus porai metų tie sunkumai pasidaro tokie ryškūs, kad tenka pritaikyti atskirą mokymo programą. Jeigu vaikas nėra socialiai brandus, iškyla bendravimo sunkumų, o tai menkina vaiko savivertę, atsiranda nevisavertiškumo jausmas. Dar vėliau tos problemos gilėja – krinta mokymosi motyvacija, vaikas nenori eiti į mokyklą, atsiranda mokyklos baimė, kartais sutrinka miegas ir galiausiai

tenka kreiptis į psichologus ar net medikus dėl pagalbos vaikui teikimo.

Taigi, tėvai pirmiausiai turi būti dėmesingi vaikui ir gerai apgalvoti, ar jų sprendimas metais anksčiau išleisti vaiką į mokyklą netaps problema ir sunkia našta silpniems vaiko pečiams vėliau, net jei pačiam vaikui mokykla šiandien atrodo labai patraukli. Tad labai svarbu, kad tėvai pasikliautų specialistų nuomone ir leistų vaikui į pirmą klasę ar priešmokyklinę grupę tik tada, kai jie yra visapusiškai brandūs. Specialistai tikrai nenori kelti vaiko ankstyvesniam ugdymui dirbtinių kliūčių ir pirmiausia siekia nepakenkti vaikui, atsižvelgti į jo poreikius ir galimybes.

Tėvams, mėginantiems suprasti, ar vaikas yra pakankamai subrendęs mokyklai, svarbu žinoti vaiko stipriąsias puses ir išskirti sritis, kuriose jam dar reikalinga pagalba. Svarbiausi požymiai, liudijantys vaiko brandumą mokyklai, yra: mokėjimas bendrauti, bendradarbiauti ir dirbti tiek su kitais vaikais, tiek su suaugusiais; mokėjimas laikytis taisyklių; savarankiškumas – galėjimas pačiam apsistarnauti (nueiti į tualetą, persirengti, pavalgyti); gebėjimas atsiskirti nuo tėvų keletui valandų; teigiamas savęs vertinimas (kai vaikas noriai imasi naujos veiklos, nesėkmės jo „neišmuša“ iš pusiausvyros, nepasisėkus iš pirmo karto, vėl mėgina); gebėjimas susikaupti ir išklausti nurodymus bei atlikti užduotį iki galo; gebėjimas susivaldyti, kai yra piktas, nepatenkintas ar patyręs nesėkmę (žino, kad nepriimtina muštis, rėkti, gadinti daiktus); nuostata ir pastangos tapti mokiniu (nori mokytis, suvokia save kaip būsimą mokinį, aktyviai domisi pasauliu, smalsauja, klausinėja, mėgsta vartyti knygas, prašo paskaityti, domisi raidėmis); tinkamas fizinis pajėgumas (pakankamai išlavėję vaiko judesiai, gera pirštų ir riešo motorika bei akių ir rankų koordinacija); mokėjimas pasakyti svarbiausią asmeninę informaciją (žino savo vardą, pavardę, adresą, šeimos sudėtį, ką dirba tėvai).

Vaiko pasirengimui mokyklai ir mokymosi sėkmei labai svarbus patyrimas namie. Todėl tėvai gali ir turi padėti vaikui mokytis pažinti pasaulį ir ramiai ruoštis svarbiam ugdymosi etapui mokykloje, tačiau svarbu, kad tėvų mokymas vyktų natūraliai ir būtų smagus.

- Pirmiausia tėvai turėtų stengtis suteikti vaikui kuo įvairesnį patyrimą skirtingose kasdienėse situacijose, pavyzdžiui, einant pasivaikščioti, į parduotuvę, gaminant maistą ir pan.
- Kadangi kiekvienas vaikas domisi skirtingais dalykais ir turi savitą mokymosi stilių, svarbu jį stebėti, realiai įvertinti jo gebėjimus, interesus ir prisiderinti prie jų. Vadinasi, jeigu vaikas atlieka per lengvas užduotis, patiria per mažai naujovių, jam nuobodu, o jeigu jis „spaudžiamas“ – tampa nelaimingas ir praranda norą sužinoti ir bandyti ką nors nauja.
- Tėvai turėtų rodyti pavyzdį, nes vaikai nuolat imituoja. Tėvai turėtų būti mandagūs, paslaugūs ir pagarbūs su vaiku bei kitais žmonėmis. Kritikuoti vaiką turėtų konstruktyviai, nurodydami netinkamą jo elgesį, klaidą, o ne vadindami, pavyzdžiui, „žiopliu“ ar „nevykėliu“.
- Vaikas turi turėti galimybę bendrauti su įvairiais žmonėmis. Kuo daugiau būti su kitais vaikais, žaisti, derėtis, planuoti, ginčytis. Galima kartu su juo stebėti įvairius žmones, aptarti jų santykių ypatumus, kalbėti apie žmonių panašumus ir skirtumus.
- Visi namai turi taisykles, todėl reikėtų jas aptarti su vaiku, nustatyti ribas. Taip vaikas mokysis

atsakomybės, paklusti tam tikrai tvarkai. Reikėtų kalbėti su vaiku apie netinkamą elgesį, aptarti, kas atsitinka blogai pasielgus. Padėti vaikui pačiam sugalvoti, koks yra tinkamas elgesys konkrečioje situacijoje. Pasidžiaugti vaikui pasielgus tinkamai – tai veikia geriau nei bausmės. Nereikia saugoti vaiko nuo klaidų. Jis turi suprasti, kad jų pasitaiko, iš jų mokomasi, tegul pratinasi įveikti nusivylimus.

- Vaikai laukia mokyklos pradžios, jei tėvai laukia šio įvykio. Reikėtų išreikšti teigiamas nuostatas į mokymąsi ir mokyklą, rodyti entuziazmą dėl vaiko veiklos, skatinti jį didžiuliais savo pasiekimais. Kalbėti su vaiku apie mokyklą, smagius dalykus, kuriuos jis ten darys, kokių svarbių ir naudingų dalykų galės išmokti. Vaikai yra natūraliai smalsūs, būtina, kad tokie ir išliktų. Stebėdamas ir veikdamas kartu, vaikas gali pajauti, kad skaitymas ir rašymas yra ne tik smagi, bet ir labai naudinga veikla (pvz., matydamas, kaip suaugusieji suranda svarbią informaciją knygose, žinyuose). Net jei vaikas nesupranta, apie ką skaitoma, jis mėgsta būti kartu, klausytis tėvų balso ir mokosi kalbos. Vadinasi, tai gali formuoti jo meilę skaitymui.

Vaiko gyvenime vienodai svarbūs visi jo gyvenimo metai – jis vystosi pagal tam tikrus dėsningumus, jo vystymasis turi tam tikrą seką, o vystymosi tempas gali labai skirtis nuo kito vaiko vystymosi tempo. Tėvams svarbiausia tos raidos nepažeisti ir netrikdyti – nei skubinti, nei lėtinti, o leisti vykti sava tėkme.

Infomaciją parengė:
Psichologė Ieva Matulionienė
Vilniaus miesto psichologinė-pedagoginė tarnyba
<http://www.vilniauspt.lt/>



Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



Polocko g.12-2, Vilnius, LT-01204
Tel. 8 5 271 1244
Mob. 8 652 07020
Faksas +370 5 2711244
El.p. info@vvsb.lt
www.vvsb.lt

