

MIELI TĖVELIAI,

ikimokyklinis vaiko amžius – svarbus gyvenimo tarpsnis, kai formuojasi vaiko intelekto, fiziniai gebėjimai, socialiniai, sveikatos įgūdžiai. Seima yra artimiausia aplinka, kurioje kuriami asmenybės pamatai. Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras tikisi, kad naujienlaiškiuose „Sveikos atžalėlės“ rasite naudingos informacijos, kaip užauginti brandžią mokyklai ir sveiką atžalą.

Šiame numeryje skaitykite apie:

- **druską;**
- **savireguliacijos raidą ir ugdymą.**

Apie druską

Pasaulinė veiksmų druskos ir sveikatos klausimais grupė (angl. *World Action On Salt and Health*, WASH) jau vienuolika metų rūpinasi druskos vartojimo mažinimu ir visuomenės sveikatos stiprinimu visame pasaulyje. Šių metų šūkis: „**Druska – pamirštasis žudikas**“

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per parą suvartoti **ne daugiau kaip 5 g druskos arba 2 g natrio** (vairiai druskos turėtų vartoti dar mažiau). Įrodymai, kad druska lemia kraujospūdžio didėjimą, veda būtent prie druskos sudėtyje esančio natrio. Druska – pagrindinis natrio šaltinis maiste, jos sudėtyje yra 40 proc. natrio ir 60 proc. chlorido. Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad didžiąją dalį druskos (net apie 75–80 proc.) mes gauname su jau paruoštu maistu, kurį perkame parduotuvėje. Tai vadinamoji paslėpta druska.

Galbūt daug kas net nesusimąsto, tačiau būtent per didelį su maistu gaunamos druskos kiekį siejamas su daugeliu lėtinių neinfekcinių ligų (LNL), įskaitant arterinę hipertenziją, širdies ir kraujagyslių ligas, insultą. Druskos vartojimo ribojimas gali sumažinti kraujospūdį ir riziką susirgti LNL. Deja, dažniausiai druskos vartojimas gerokai viršija rekomenduojamas normas.

Aukštas kraujospūdis – vienas svarbiausių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių, lemiantis beveik du trečdalius visų insultų ir pusę visų išeminės širdies ligos atvejų. Nėgana to, tai vienas pagrindinių demencijos, lėtinių inkstų ligų ir širdies nepakankamumo rizikos veiksnių. Ir išsivysčiusiose, ir besivystančiose šalyse širdies bei kraujagyslių ligos yra vienas didžiausių mirties rizikos veiksnių, nuo kurių kasmet miršta 17 mln. žmonių. Naujausi duomenys rodo, kad visame pasaulyje žmonės suvartoja kur kas daugiau druskos, negu reikia organizmo fiziologinėms funkcijoms užtikrinti. Druskos vartojimo ir kraujospūdžio tyrime „Intersalt“, atliktame 32 šalyse, vidutinis druskos suvartojimas buvo **9,9 g** per dieną. Atkreiptinas dėmesys, kad mažų natrio kiekių **natūraliai jau yra neapdorotuose produktuose**, bet jis taip pat papildomai vartojamas maistą apdorojant, verdant, valgant.



HIPERTENZIJA IR DRUSKA

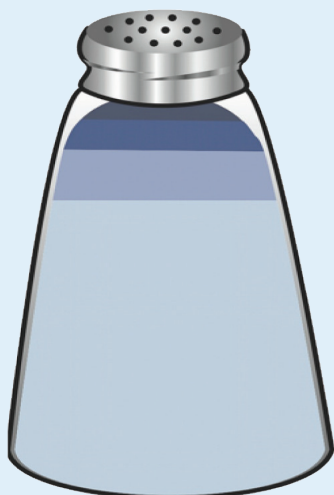
Vienas iš pagrindinių mechanizmų, lemiančių druskos įtaką kraujospūdžiui, yra nepakankamos žmogaus inkstų galimybės išskirti druskos perteklių iš organizmo. Kai kurie naujausi tyrimai rodo, kad kalis taip pat atlieka svarbų vaidmenį hipertenzijos išsivystymo procese. Natrio perteklius ir kalio trūkumas veikia kraujagyslių lygiųjų raumenų ląsteles, todėl daug natrio ir mažai kalio turintis maistas gali didinti kraujospūdį.

Su gyvūnais atlikti tyrimai rodo ne tik tai, kad kraujospūdžio padidėjimas dėl didelio druskos kiekio maiste yra susijęs su širdies ir kraujagyslių ligų rizika, bet ir tai, kad **gausus natrio su maistu vartojimas daro tiesioginę žalą kraujagyslėms ir širdžiai, neatsižvelgiant į kraujospūdį**. Taip pat yra duomenų, kad pernelyg gausus druskos vartojimas gali lemti nutukimą ir padidinti riziką susirgti skrandžio vėžiu, inkstų ligomis ar osteoporoze.

DRUSKOS ŠALTINIAI

Turbūt nemažai žmonių pasakytų, kad vartoja labai mažai druskos, nes nesūdo patiekalų ir nevalgo sūrių užkandžių. Visgi tyrimai rodo, kad **didžiąją dalį druskos (apie 80 proc.) mes gauname su jau paruoštu maistu, kurį perkame parduotuvėje. Tai vadinamoji paslėpta druska (žr. 1 pav.).**

PER PARĄ SUVARTOJAMOS DRUSKOS ŠALTINIAI



- 5 % dedama ruošiant patiekalą
- 6 % papildomai dedama valgant
- 12 % gaunama iš natūralių šaltinių
- 77 % gaunama iš jau paruoštų vartoti produktų

Apie 80 proc. druskos mes gauname su jau paruoštu maistu, kurį perkame parduotuvėje. Tai vadinamoji paslėpta druska.

Parengta pagal Mayo Clinic report, „Sodium: Are you getting too much?“

http://seniorjournal.com/NEWS/Health/2013/20130515_Salt_Intake_Restrictions_for_Seniors.htm

Taigi, net jei mes visiškai nesūdome maisto, dažniausiai vis tiek suvartojame didelį kiekį druskos. Siekiant to išvengti, reikėtų laikytis toliau pateiktų rekomendacijų.

KAIP SUMAŽINTI SUVARTOJAMOS DRUSKOS KIEKĮ?

- Skaitykite maisto produktų **etiketes**, palyginkite ir rinkitės mažiau druskos turinčius gaminius.
- Rinkitės **šviežius**, o ne apdorotus maisto produktus (mėsos ir žuvų gaminius, vaisius ir daržoves).
- Valgydami ne namie, rinkitės maitinimo įstaigas, kuriose į patiekalus dedama mažiau druskos, arba užsisakydami patiekalą, **prašykite**, kad nedėtų druskos.
- Ribokite** sūrių užkandžių vartojimą (sūdyti riešutai).
- Ruošdami maistą, vietoj druskos vartokite **prieskonines žoleles**.
- Atminkite, kad prie sūraus skonio **priprantama**, tačiau galima ir atprasti. Prie mažiau sūdyto maisto priprantama per 6–8 savaites. Tačiau, kai tai pavyksta, tampa nebeįmanoma valgyti sūraus maisto, nes jis tiesiog per sūrus.

MAISTO PRODUKTŲ ETIKEČIŲ SKAITYMAS

Mokėti analizuoti maisto produktų etiketes turėtų kiekvienas. Tai iš tiesų nėra sudėtinga. Kadangi parduotuvių lentynose tiesiog lūžta nuo įvairiausių rūšių maisto produktų, mes galime rinktis tai, kas mums labiausiai tinka. Nepatingėkime palyginti keleto gamintojų produktus ir pasirinkime tą, kuris turi mažiausiai druskos.

Norint išmokti pasirinkti nesūrius maisto produktus, tereikia atsiminti, kad:

- per didelį** druskos kiekį turinčiuose maisto produktuose yra daugiau nei **1,5 g** druskos (arba 0,6 g natrio) 100 g produkto;
- mažą** druskos kiekį turinčiuose produktuose yra mažiau nei **0,3 g** druskos (arba 0,1 g natrio) 100 g produkto.

Sunku patikėti, tačiau druskos yra ne tik kumpiuose, sūriuose, tačiau nemaži jos kiekiai randami duonos gaminiuose, saldžiuose kepinuose ir netgi sausuose pusryčiuose. Todėl, renkant šiuos dažnai vartojamus produktus, reikėtų pasirinkti tik tuos, kuriuose nėra per daug druskos (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

DAUG DRUSKOS TURINTYS MAISTO PRODUKTAI (daugiau nei 1,5 g/100 g):

- rūkyti žuvų ir mėsos gaminiai;
- konservuoti ir marinuoti maisto produktai;
- sūriai;
- pusgaminiai;
- traškučiai, sūdyti riešutai;
- alyvuogės;
- sojų padažas.

VIDUTINĮ DRUSKOS KIEKĮ TURINTYS MAISTO PRODUKTAI (0,3–1,5 g/100 g):

- sausieji pusryčiai;
- biskvitai;
- sumuštiniai;
- duonos gaminiai;
- pyragai;
- padažai;
- picos;
- sriubos (pakeliuose, skardinėse);
- pomidorų padažas.

MAŽAI DRUSKOS TURINTYS MAISTO PRODUKTAI (iki 0,3 g/100 g):

- sausieji pusryčiai, kuriuose nėra druskos;
- kiaušiniai;
- kruopos;
- šviežios žuvys ir mėsa;
- vaisiai ir daržovės;
- namie kepta duona;
- naminiai padažai;
- namie gamintos sriubos;
- makaronai;
- kai kurie varškės gaminiai;
- sėklos.

Parengta pagal <http://www.worldactiononsalt.com/less/how/whichfoods/index.html>

Visame pasaulyje siekiama sumažinti druskos, įdėtos į parduotuvėse ir prekybos centruose perkamą maistą ar restoranuose gaminamus patiekalus, kiekį ir aiškiai ženklinėti šiuos produktus, taip palengvinant sprendimą pirkti tam tikrus produktus. Tačiau, kol druskos kiekis maisto produktuose nėra atitinkamai reglamentuojamas, patys gyventojai turėtų stengtis pasirinkti tinkamus maisto produktus ir **patys rūpintis savo sveikata**. Juk sveikata – brangiausias mūsų turtas.

Vilma Miglinė
Visuomenės sveikatos stiprinimo
vyr. specialistė
Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras
www.vvsb.lt

Savireguliacijos raida ir ugdymas



Šešiametis Jurgis su draugais darželio kieme žaidžia slėpynes. Jo eilė ieškoti, todėl jis užsimerkęs lėtai skaičiuoja iki dešimties. Jurgis girdi, kaip vaikai išsibėgioja ieškoti slėptuvių, ir pagunda slapčia žvilgtelėti yra didelė, tačiau berniukas susitvardo ir atsimerkia tik ištaręs: „Aš einu ieškoti.“ Susikaupęs Jurgis nuosekliai apžiūri visas jam žinomas slėptuves ir visiškai nekreipia dėmesio į čia pat triukšmingai žaidžiančią kitą vaikų grupelę. Po keleto minučių nevaisingų paieškų berniuką apima nusivylimas ir apmaudas, jis pajunta, kaip akyse ima tvenktis ašaros. Jurgis giliai įkvepia. „Dar nežiūrėjau už to didelio krūmo“, – ramindamasis taria sau. Ir randa draugus. Aprašytas žaidimo epizodas būtų neįmanomas, jei Jurgis neturėtų savireguliacijos gebėjimų. Susilaikydamas nuo neleistinų ir netinkamų veiksmų, sutelkdamas dėmesį ir ignoruodamas blaškantį triukšmą, valdydamas emocijas, berniukas gali užsiimti kryptinga ir produktyvia veikla, kurti, bendradarbiauti.

Savireguliacija – tai individo gebėjimas valdyti ir reguliuoti savo dėmesį, emocijas ir elgesį. Šis gebėjimas leidžia mums siekti savo tikslų, kryptingai veikti, prisitaikyti prie aplinkos reikalavimų.

Tyrimai liudija, kad didesniais savireguliacijos gebėjimais išsiskiriantys vaikai sėkmingiau mokosi, turi geresnius socialinius įgūdžius, yra psichologiškai atsparesni.

O savireguliacijos stoka siejama su impulsyvumu, aktyvumo ir dėmesio sutrikimais, agresyvumu, elgesio sunkumais.

Savireguliacijos lavėjimas – esminis mažo vaiko raidos uždavinys. Gamta pasirūpino, kad net ką tik gimęs vaikelis jau turėtų tam tikrus įgimtus savireguliacijos mechanizmus, tarkime, gebėtų nusukti žvilgsnį nuo labai ryškių vaizdų, ku-

rie pernelyg stipriai sužadintų jo nervų sistemą, tačiau tokia savireguliacija dar nevalinga, savaiminė. Kūdikiai ir maži vaikai savireguliacijos gebėjimus vysto abipusės su suaugusiu žmogumi sąveikos metu. Mama ar tėtis bendraudami bando patraukti kūdikio dėmesį balso intonacija, mimikomis, ir mažylis pamažu išmoksta, kad, žiūrėdamas į mamą ar tėtį, patirs kažką įdomaus. Jei supykęs dvimetis užsimoja mums trenkti, sulaikome rankytę ir sakome: „Tu pyksti, bet negali mušti.“ Taip jis po truputį mokosi nepasiduoti agresyviems impulsams, o nepasitenkinimą reikšti priimtinais būdais. Graudžiai verkiantį naują mažylių grupėje auklėtoja pasisodina ant kelių, švelniai glosto nugarytę, kalbina ramiu, monotonišku balsu, kol vaiko liūdesys ir nerimas atlėgsta.

Apie trečiuosius–penktuosius metus itin aktyviai lavėja vaiko valingos savireguliacijos įgūdžiai, jis vis geriau geba save kontroliuoti be tiesioginio suaugusiojo įsikišimo, o dauguma septynmečių jau geba gerai valdyti savo pačių dėmesį, elgesį ir emocijas, todėl sėkmingai įveikia išbandymą mokykla.

Mokslininkai pabrėžia, kad vaiko brandą mokyklai geriausiai rodo ne specifiniai įgūdžiai, tokie kaip raidžių pažinimas ar gebėjimas skaičiuoti, o pakankamai išlavę savireguliacijos gebėjimai. Pagal *Clancy Blair* (2002) pateikiamą modelį, visus brandumo mokyklai aspektus (pažintinę, socialinę ir emocinę brandą) iš esmės lemia savireguliacijos procesai, daugiau ar mažiau sėkmingai veikiantys kiekvienoje iš šių vaiko funkcionavimo sričių. Atskirai aptarsime pagrindines savireguliacijos sritis, jos apraiškas ugdymo kontekste ir vystymo galimybes.

Sėkmingai vaiko pažintinei veiklai ypač svarbi **dėmesio kontrolė**. Be valingos dėmesio kontrolės neįmanoma jokia tikslinga ir prasminga veikla. Dažnai tėveliai stebisi specialisto išvada, kad vaikas turi dėmesio sukaupimo sunkumų – juk gali daugiau nei valandą susikaupęs žaisti žaidimą išmaniajame telefone! Iš tiesų tai nėra vaiko gebėjimo susikaupti rodiklis, nes spalvingi, dinamiški vaizdai, nuolat pateikiamas grįžtamasis ryšys tarsi pagauna vaiko dėmesį, tad jam nereikia valios pastangų. Čia tiktų analogija su raumenų treniravimu: norėdami sustiprinti raumenis, miname dviratį, o ne sėdame ant tokio, kuriame automatiškai besisukantys pedalai patys judina mūsų kojas. Todėl dėmesio kontrolės gebėjimai daug geriau vystomi tada, kai vaikui tenka įtempti dėmesio „raumenį“, pavyzdžiui, klausantis sekamos pasakos, su bendraamžiais žaidžiant vaidmenų, ratelių žaidimus,



piešiant. Apskritai, norint sudaryti vaikui sąlygas lavinti gebėjimą valdyti dėmesį, verta kuo mažiau automatizuoti vaiko aplinką ir palikti kuo daugiau erdvės pasireikšti vaiko valiai. Pavyzdžiui, medinis traukinukas, kurį vaikas turi pats stumdyti bėgiais, bus naudingesnis už tokį, kuris turi elementus ir važiuoja pats. Atrodo paradoksalu, tačiau būsimam pirmokui ruošiantis išbūti visą pamoką susikaupusiam ir dėmesingam, naudingesnis gali būti dūkimas lauke ir karstymasis medžiais nei prie stalo atliekami darbeliai. Įrodyta, kad didesnis fizinis aktyvumas tiesiogiai susijęs su geresniais dėmesio rodikliais.

Ikimokyklinukas jau turėtų gebėti gana ilgai laikui valinčiai sukaupti dėmesį į vieną veiklą ir nepaisyti pašalinio triukšmo. Be to, jis turėtų išlaikyti dėmesį net tuo atveju, jeigu ši veikla jam ima atrodyti nuobodžiai, ima nesisiekti. Tai nemenkas iššūkis, todėl visiems vaikams reikia didesnės ar mažesnės suaugusiojo pagalbos. Vienas galės pusvalandį kruopščiai dirbti su užduotimi, kitam teks suskaidyti užduotį į mažus žingsnelius, kuriuos galima įveikti per mažiau nei penkias minutes, ir po kiekvieno įveikto žingsnelio pagirti, paskatinti, o paskui po truputėlį ilginti šį laiką. Vaikams lengviau sutelkti dėmesį į tai, ką jie ne tik girdi, bet tuo pat metu patiria ir kitais pojūčiais, todėl verta palydėti pasakojimą gestais, judesiais, atliekamais kartu su vaikais, iliustracijomis, ugdomąja medžiaga, kurią galima paliesti, tyrinėti. Meškos paslaugą darome vaikams, išmargindami erdvę, kurioje jie ugdomi, ryškiomis spalvomis, piešiniais, plakatais – visa tai sudaro triukšmą, kuriam atsispirti vaikams tenka išnaudoti nemažai energijos.

Gyvendami tarp kitų žmonių, neturime prabangos visada paisyti vien tik savo poreikių, esame priversti juos derinti su aplinkinių interesais. Todėl gebėjimas reguliuoti savo elgesį yra socialinės kompetencijos pagrindas. **Impulsų kontrolė** – tai gebėjimas susilaikyti nuo norimo, tačiau esamoje situacijoje netinkamo veiksmo, gebėjimas atsispirti pagundai. Tai ypač sunkus uždavinys, nes nuolat susiduriame su tūkstančiais pagundų, bet jei pasiduotume kiekvienam kylančiam impulsui, būtų neįmanoma jokia kryptinga veikla. Vaikų impulsų kontrolė pradinėje mokykloje pasireiškia gebėjimu tylėti ir klausytis, kai kalba mokytojas ar kiti vaikai, pakelti ranką, užuot sušukus atsakymą iš vietos, tęsti pradėtą užduotį, kai nesisieka, nežvilgčioti į suolo draugo sąsiuvinį ir garsiai nenušijuoti, prisiminus juokingą atsitikimą.

Viena iš impulsų kontrolės apraiškų – gebėjimas atsisakyti malonumo, kurį galėtume patirti čia ir dabar, dėl didesnio apdovanojimo, laukiančio ateityje. Norėdami tobulėti, nuolat turime atsisakyti lengviausio kelio ir įdėti pastangų, todėl nieko keista, kad gebėjimas atidėti apdovanojimą susijęs su didesne sėkme mokykloje ir apskritai gyvenime. Trumpam atidėti savo poreikius, palaukti, pakentėti mokomasi nuo pat kūdikystės, tačiau augantiems vaikams tėvai ir ugdytojai turėtų suteikti vis didesnių iššūkių. Ugdyti gebėjimą atidėti malo-

numą padės taisyklė, kad saldainiai valgomi tik savaitgaliais, o visą savaitę kam nors pavaišinus kaupiami specialioje dėžutėje, kurią pats vaikas laiko saugioje vietoje. Jei nutarėte savaitgaliui išsikepti sausainių, verta juos kepti ketvirtadienį, kad tektų vieną dieną palaukti ir tik tada smaguriauti.

Pagaliam tam, kad galėtų produktyviai dirbti, vaikai turi būti optimalaus nervų sistemos sužadavimo lygio: ramūs, bet susitelkę. Čia esminis vaidmuo tenka **emocijų reguliacijai**. Susikaupti bus sunku ir mieguistam, apatiškam, ir pernelyg įsiau-drinusiui, įsilinksminusiui, sudirgusiui ar nerimaujančiam vaikui. Todėl verta stebėti vaikų sužadavimo lygį ir stengtis, kad jis išliktų optimalus. Atsipalaidavimo pratimai, gilus kvėpavimas, trumpas pasivaikščiojimas gryname ore, ramios muzikos klausymasis nuramins pernelyg įsiau-drinusius vaikus, o trumpas aktyvus šokis, keletas fizinių pratimų išjudins vangiuosius.

Visos savireguliacijos sistemos artimai susijusios lyg susisiekiantys indai. Ugdymo proceso metu nuolat kartu aktyviai veikia emocijų, elgesio ir dėmesio reguliacija. Pavyzdžiui, ikimokyklinukui nesisieka pagal trafaretą piešti raidę. Ko gero, vaikas patirs liūdesį, nuoskaudą, bejėgiškumą ir turės su šiomis emocijomis kažkaip susidoroti (emocijų kontrolė), taip pat jam gali kilti pagunda suplėšyti trafaretą ar subraukyti savo netobulą darbėlį (impulsų kontrolė), tačiau, kad pabaigtų užduotį, privalės sutelkti į ją dėmesį, nepaisydamas trukdžių (dėmesio reguliacija).

Kad sėkmingai panaudotume mokslo sukauptas žinias apie vaikų savireguliaciją ugdymo procese, būtina atsižvelgti ir į šių gebėjimų raidos ypatumus, ir į individualius skirtumus. Kai kurie pirmokėliai geba nesunkiai visą pamoką išbūti susikauptę, suvaldyti emocijas, kontroliuoti impulsus, tačiau nemažai daliai reikia milžiniškų pastangų. Tyrimai rodo, kad savireguliacijos ištekliai yra riboti ir jei, tarkim, vaikas daug energijos atiduoda tam, kad nejudėtų ir išsėdėtų prie stalo, jam nebeliks vidinių jėgų dėmesingai klausyti mokytojos instrukcijų, atlikti pratimų užduotis, jis dažniau klys. Todėl kai kurių šalių mokyklose vaikui, kuriam susikaupti pamokai trukdo pernelyg didelis motorinis aktyvumas, gali būti pasiūlyta sėdėti ant guminio kamuolio: atrodo neįtikėtina, bet kartais to užtenka, kad bėdos išsispręstų, nes, turėdamas galimybę nuolat judėti, vaikas gali visas savo pastangas sutelkti į mokymąsi.

Psichologė, dr. Lauryna Rakickienė Vilniaus psichologinė-pedagoginė tarnyba <http://www.vilniausppt.lt/>



**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@vvsb.lt
www.vvsb.lt

