

Pasiruošimas mokyklai: kaip sugrįžti į mokyklinį dienos ir mitybos režimą



Ruošiantis į mokyklą, svarbu ne tik nupirkti mokiniui uniformą, mokyklinius reikmenis, bet tikrai pravartu paskutinėmis atostogų dienomis pagalvoti, kaip

vaikams sugrįžti į tinkamą dienos režimą.

Vaikai, o ir suaugusieji skirtingai prisitaiko prie aplinkos ar pasikeitusio dienos ritmo: vieni turi savybę prisiderinti prie aplinkos greitai ir lengvai, kiti – sunkiai, ir priprasti prie pokyčių jiems reikia daugiau laiko. Pasak Medicinos diagnostikos ir gydymo centro vaikų ir paauglių psichiatrė prof. hab. med. dr. Sigitos Lesinskienės, tėvams pataria atsižvelgti į individualias vaiko savybes ir poreikius.

„Įdomu ir svarbu, kas užpildo mūsų laisvą atostogų laiką. Jei tai buvimas gamtoje, jo niekuomet nebus per daug ir reikia mėgautis kiek galima ilgiau. Jei per atostogas tapo įprasta vėlai eiti miegoti, daug laiko praleisti žaidžiant kompiuterinius žaidimus, žiūrint televizorių, filmus ir pan., paskutinėmis atostogų dienomis patartina susikurti nors truputį palaipsnišką perėjimą link ankstyvo kėlimosi rytais. Būtų gerai mažiau laiko skirti taip smarkiai jaunimą įtraukiančioms technologijoms“, – pataria psichologė.

Pasak S.Lesinskienės, reikėtų sutvarkyti ir paruošti kambarį artėjantiems mokslo metams. Tie, kurie nespėja to padaryti, mokyklinės prekes, drabužius perka ir kambarį tvarko pirmomis mokslo metų dienomis. Pasiruošimas artėjantiems mokslo metams tiek mintimis, tiek veiksmais ir yra adaptacijos pradžia.

Kokios grėsmės vaiko sveikatai, nesilaikant dienos režimo?

Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Vaiko raidos centro Vaikų ir paauglių krizių intervencijos sk. vedėja Jolanta Trinkūnienė tvirtina, jog dienos režimo laikymasis turi įtakos ir vaiko psichoemociinei būsenai, nervų sistemai. Sutrikus vaiko dienotvarkei, atsiranda miego sutrikimų, nuotaikos svyravimų, gali būti ir rimtesnių psichologinių problemų.

„Būna, tėvai pasakoja, jog vaikas užmigo tik 3 valandą ryto ir labai buvo sunku jį pažadinti į mokyklą. Nieko keisto, nes ir suaugusiam žmogui būtų sunku atsikelti ir eiti į darbą pamiegojus tik kelias valandas. Nepakankamai išsimiegojęs ir pailsėjęs vaikas būna suirzęs, piktas, atsiranda nuotaikų svyravimai, pykčio protrūkiai, krenta jo darbingumas. Jeigu, pavyzdžiui, nemiega, nepailsi net kelias naktis, galime susidurti ir rimtesnėmis problemomis. Pervargusio vaiko psichikoje gali atsirasti įvairiausių atitrūkusių nuo realybės vaizdinių“, – sako J.Trinkūnienė.

Specialistė atkreipia tėvų dėmesį, kad vaikas gerai išsimiegos, jeigu nueis miegoti... pailsėjęs. „Skamba gal kiek paradoksaliai, bet keliauti į lovą vaikas turėtų būdamas geros, žvalios nuotaikos, todėl labai svarbus jauki vakaro atmosfera šeimoje, šiltas šeimos narių bendravimas, pasikalbėjimas, kaip praėjo diena, kas įvyko gero. Vaikas turi atsigulti su teigiamomis emocijomis“, – pataria vaikų ir paauglių psichiatrė.

Kaip grįžti į mitybos ritmą vaikams po mokinių atostogų?

„Kol vaikai neina į mokyklą, tėvams paprasčiau prižiūrėti jų mitybą. Ne paslaptis, kad mokyklinukai, ypač vyresnių klasių, linkę patys pirkti aplink mokyklą esančiose parduotuvėse sveikatai nepalankius maisto produktus – traškučius, saldainius ar vaisvandenių. Per šventes didesnė rizika prisivalgyti daugiau saldumynų, ne paslaptis, kad ir močiutės mėgta jais palepinti anūkus. Nėra blogai, jei tėvai nuperka viena kitą saldainį ar ledų – jei nepiktnaudžiaujama, tuomet tai tikrai nekenkia. Pasidžiaugti ir pasilepinti retkarčiais galima. Svarbu tik, kad gardumynai nepakeistų įprastos vaiko mitybos“, – sako vaikų gydytoja I.Plėštytė- Būtienė.

Ruošiantis į mokyklą, medikė pataria į mokinio priešpiečių dėžutę sudėti tuos maisto produktus, kurie vaikui yra skanūs. „Nėra prasmės dėti to maisto, kurį vaikas pakeliui į namus išmes. Todėl pirmiausia siūlau pildyti dėžutę kartu su vaiku, važiuoti kartu į parduotuvę ir tartis kas jam patiktų“, – pataria vaikų gydytoja.

Pasak medikės, įdėti reikia nedidelėmis porcijomis įvairių užkandžių: riešutų saujelę, obuolį, sumuštinį, morkų ar kitų daržovių.

„Tik problema dažniausiai ne tai, ką dėti, bet kaip įtikinti vaiką nesijausti nesmagiai mokykloje, išsitraukti iš kuprinės dėžutę ir valgyti. Jei klasėje nebus vaikų, kurie taip pat nešasi priešpiečių dėžutes, jūsų vaikas tikrai jaus gėdą valgyti vienas. Dėl to pasitaiko ir patyčių. Tad tėvai turėtų pasirūpinti, kad visa klasė draugiškai neštųsi priešpiečių dėžutes, ir, be abejo, klasės mokytoja pritarėtų šiai iniciatyvai. Tuomet ir kito vaiko atsinešti brokoliai ar salotos atrodys skaniau ir pats panorės paragauti“ – sako gydytoja.

Labai svarbus yra reguliarus valgymas, o pasibaigus vasarai, tėveliams rekomenduojama pasirūpinti, kad vaikai gautų pilnavertiškus pusryčius. „Tai yra įvairios viso grūdo kruopos ir iš jų pagamintos košės ar kiti patiekalai. Taip pat daržovės, vaisiai, tai yra tie produktai, kurie sudaro mitybos bazę. Jeigu vaikas

valgo darželyje ar mokykloje, ten jau pasirūpinama, kad būtų subalansuoti pietūs. Jeigu kalbame apie namų vakarienę, kviesčiau tėvus, grįžus po vasaros, stengtis organizuoti šeimos vakarienę ir formuoti valgymo kultūrą, siekiant to, kad visa šeima dalintųsi išpūdžiais bei valgytų prie bendro stalo.



*Parengė pagal manodaktaras.lt Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Jordana Kurtinaitienė,
el. p. jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt t.nr. 864708402*