

TVIRTINU:
Mažeikių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
direktorė Renata Laucevičienė

PROGRAMA „TAISYKLINGOS LAIKYSENOS FORMAVIMAS“

BENDROSIOS NUOSTATOS

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo programą, skirtą 12-16 metų amžiaus vaikams ir paaugliams. Jų švietimui bei sveikatinimui.

Laikysena yra įprasta kūno padėtis stovint, sėdint, einant. Taisyklinga laikysena yra būtina ne tik kaulų ir raumenų, bet ir vidaus organų normaliam funkcionavimui. Laikysena kinta visą gyvenimą. Aktyviausi ir reikšmingiausi jos pakitimai vyksta vaikystėje bei paauglystėje – intensyviausio augimo periode. Laiku pastebėjus netaisyklingą laikyseną, galima ją koreguoti įvairiomis priemonėmis ir taip užtikrinti kuo normalesnį jos vystymąsi.

Užsiėmimuose dalyvaus 12-16 metų vaikai ir paaugliai bei visuomenės sveikatos priežiūros specialistai. Užsiėmimai nemokami.

SITUACIJOS ANALIZĖ

Dėl netaisyklingos kūno laikysenos žmogaus raumenys irgi pradeda dirbti netaisyklingai, vienose kūno vietose persitempdami, o kitose silpdami ir atrofuodamiesi. Griaučių sistemoje pradeda vystytis degeneraciniai pakitimai, neleidžiantys kaulams, raiščiams bei raumenims tinkamai funkcionuoti. Dėl to netaisyklinga laikysena ryškėja ir atsiranda įvairūs nemalonūs pojūčiai: skausmas, deginimas, maudimas, „tirpimas“, raumenų silpnumas, raumenų tonuso pakitimai, trikdoma vidaus organų veikla.

Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau moksleivių laikysenos sutrikimų. Svarbu tai, kad laikysenos sutrikimų skaičius ne tik didėja, bet jų amžius „jaunėja“. Laiku nustatčius sutrikimų simptomus ir vykdant profilaktiką, galima išvengti rimtų sveikatos sutrikimų. Griaučių – raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai išryškėja vaiko augimo periodu, kai dėl įgimtų skeleto defektų, nepakankamo fizinio aktyvumo, neracionalios mitybos,

ergonomiškai nepritaikytų mokymosi ir poilsio vietų labiausiai nukenčia griaučių – raumenų funkcinis pajėgumas, vystosi netaisyklinga, ydinga ir kompensacinė laikysena.

Reikia nuolat tobulinti vaikų ir paauglių individualias sveikatos stiprinimo žinias ir įgūdžius, kad suprastų sveikos gyvensenos ir sveikatos stiprinimo principus, išmokytų kontroliuoti savo sveikatą, aplinką bei išvengtų ligų.

Tikslas - informuoti, konsultuoti apie taisyklingą laikyseną ir skatinti jos formavimą.

Uždaviniai:

1. Suteikti žinių apie taisyklingą ir netaisyklingą laikyseną;
2. Apžvelgti 12-16 metų vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą;
3. Konsultuoti įvairiais fizinio aktyvumo klausimais;
4. Informuoti apie ergonomiškas mokymosi ir poilsio vietas;
5. Įvertinti ir lavinti gebėjimą įsivertinti savo laikyseną.;
6. Formuoti taisyklingos laikysenos įpročius praktinių užsiėmimų metu;
7. Suteikti žinių ir formuoti įgūdžius paskaitos – praktinio užsiėmimo metu visuomenės sveikatos priežiūros specialistams apie taisyklingos vaikų laikysenos formavimą.

Programos vykdymo tvarkaraštis:

1. Lapkričio 18 d. Paskaita „Taisyklinga ir netaisyklinga laikysena. Kas tai?“.
2. Lapkričio 25 d. Praktinis užsiėmimas – vertinimas „Mano laikysena“.
3. Gruodžio 2 d. Praktinis užsiėmimas – mankšta „Formuokime taisyklingą laikyseną 1“.
4. Gruodžio 9 d. Individualios konsultacijos „Fizinis aktyvumas ir laikysena“.
5. Gruodžio 16 d. Praktinis užsiėmimas – mankšta „Formuokime taisyklingą laikyseną 2“.
6. Gruodžio 17 d. Paskaita – praktinis užsiėmimas visuomenės sveikatos priežiūros specialistams „Vaikų taisyklinga laikysena“.

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KRITERIJAI

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vykdomos programos „Taisyklingos laikysenos formavimas“ įgyvendinimo kriterijai bus vertinami pagal užsiėmimuose dalyvavusių dalyvių skaičių.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė

Jolanta Erlickytė-Balvočienė

2015-10-19