**INFORMACIJA - REKOMENDACIJOS**

**TĖVAMS**

**Vaikų mokymosi metu, ypač jeigu vaikai ugdomi nuotoliniu būdu, labai svarbu užtikrinti:**

1. Pakankamą fizinį aktyvumą ir buvimą lauke

2. Dienos bei miego režimą ir rutiną

3. Ekranų laiko ribojimą

4. Sveiką mitybą

5. Viršsvorio profilaktiką

6. Regėjimo sutrikimų profilaktiką

7. Psichikos sveikatą

**Pakankamas fizinis aktyvumas:**

a) ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore;

b) 6–17 metų vaikams rekomenduojama kasdien 60 minučių ar daugiau vidutinio sunkumo ir intensyvių fizinių užsiėmimų;

c) ne mažiau kaip tris dienas per savaitę užsiėmimai turi būti didelio intensyvumo;

d) dauguma užsiėmimų turi būti aerobinio tipo (greitas ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, aktyvūs žaidimai ir kt.);

e) ne mažiau kaip tris dienas per savaitę užsiėmimai turi būti skirti raumenų (pvz., jėgos treniruotės, svorių kilnojimas) bei kaulų (pvz., bėgimas, šokinėjimas) stiprinimui;

f) skatinti vaikų fizinį aktyvumą namų sąlygomis; net jeigu namuose mažai vietos, fizinio aktyvumo skatinimui tinka pakabinamas mažas krepšys minkštų kamuoliukų arba popieriaus gniūžčių mėtymui; pripučiami kamuoliai sportavimui ar sėdėjimui; sukamoji (sporto) lėkštė pratimams liemeniui, nugarai; nedideli svarmenys; stalo teniso raketė su kamuoliuku; priemonės pirštų ir riešų mankštai.

**Buvimas natūralioje dienos šviesoje:**

a) mažiausiai 1 valandą vaikai turi būti dienos šviesoje lauke, bent po 20-30 minučių pirmoje ir antroje dienos pusėje;

b) galima išeiti į kiemą, balkoną ar mišką; nesant galimybės išeiti, būti prie didelio šviesaus lango, naudoti šviesos terapijos lempas;

c) naudoti profilaktines vitamino D dozes (800 TV parai; gegužės-rugsėjo mėnesiais, būnant ilgai lauke ir esant daug saulės galima nevartoti).

**Dienos bei miego režimas:**

a) svarbu laikytis įprastos ir pastovios dienotvarkės (miegui, valgymui, fiziniam aktyvumui skirtas laikas);

b) nuolat palaikyti ar formuoti higienos įpročius (burnos higiena, vandens procedūros ir pan.);

c) palaikyti reguliarų miego režimą: ne mažiau kaip 9 valandos nakties miego, eiti miegoti ir keltis panašiu metu kasdien;

 

**Ekranų laiko ribojimas:**

a) sutarti aiškias taisykles dėl įvairių prietaisų, turinčių ekranus (TV, išmanieji telefonai, planšetės) naudojimo bei jų laikytis;

b) laisvalaikiui ir pramogoms skiriamą ekranų laiką riboti iki dviejų valandų per dieną;

c) nesinaudoti ekranais bent 1 valandą prieš miegą ir neturėti jų kambaryje miego metu;

d) valgant nesinaudoti ekranais – nevalgyti žiūrint į ekranus.

**Sveika mityba ir viršsvorio profilaktika:**

a) vartoti mažiau lengvai pasisavinamų angliavandenių, riebaus, rafinuoto maisto;

b) nevalgyti šlamštinio maisto (traškučiai, majonezas, sausi pusryčiai ir kt.);

c) valgyti reguliariai, nedaryti labai ilgų (6-7val.) nevalgymo pertraukų;

d) maistas turi būti įvairus: daug daržovių, vaisių; valgyti mėsą, žuvį, kiaušinius, pieno produktus, įvairias grūdines, virtas košes;

e) nuolat sekti vaiko svorį: sverti kartą per mėnesį, esant sparčiam svorio augimui kreiptis vaikų ligų gydytojo konsultacijai.

**Regėjimo sutrikimų profilaktika:**

a) žiūrint į ekranus dažnai mirkčioti; esant akių sausumui naudoti dirbtines ašaras;

b) nustatyti vaizduoklį akių lygyje;

c) kas 20 min atitraukti žvilgsnį nuo ekrano ir 20 sekundžių žiūrėti į objektą esanti už 6 metrų;

**Psichikos sveikata:**

a) bendrauti su vaikais, bent pusvalandį per dieną pasikalbėti apie jiems svarbius dalykus, jų įspūdžius, patirtį;

b) būtinai aptarti teigiamas emocijas sukėlusius įvykius, pasakyti vaikui, kas jums patiko ir jus nudžiugino ir paskatinti vaiką pasidalinti tuo pačiu;

c) praleisti drauge smagaus aktyvaus laiko: žaisti, skaityti, išeiti pasivaikščioti, aptarti drauge matytus filmus;

d) tinkamai informuoti vaikus apie apsauginius (ne tik rizikos) veiksnius dėl galimybės užsikrėsti; kalbėtis apie tai, kaip jie supranta ligą ir ką ji jiems reiškia;

e) jeigu vaiko aplinkoje yra užsikrėtimo atvejų, aptarti juos su vaiku, bet jokiu būdu dėl jų nekaltinti vaikų;

f) pasikalbėti su vaiku, kokios informacijos jie randa internete, ką sužino ir kaip juos tai veikia;

g) atkreipti dėmesį į pasikeitusią vaiko savijautą arba elgesį (irzlumą, dirglumą, nesivaldymą, prislėgtumą, užsisklendimą, nerimą, nenorą bendrauti, motyvacijos sumažėjimą, nemigą), kreiptis psichologo konsultacijai;

h) atkreipti dėmesį į vaiko somatinius skundus (galvos, pilvo, kitokius skausmus ar simptomus), kreiptis vaikų ligų gydytojo ir (arba) psichologo konsultacijai.  Parengė VS specialistė Rima Veličkienė

 Pagal Projekto E- vaikai rekomendacija