**ŠIAULIŲ LOPŠELIO – DARŽELIO „GINTARĖLIS“**

**VAIKŲ SVEIKATOS BŪKLĖS APIBENDRINIMAS 2019/2020 METAIS**

Šiais mokslo metais lopšelį – darželį „Gintarėlis“ lanko 184 ugdytiniai, iš jų 103 mergaitės ir 81 berniukas. Iš 184 vaikų sveikų yra 87 vaikai: 50 mergaičių ir 37 berniukai. Priešmokyklinio amžiaus grupes lanko 40 vaikų, iš jų 24 mergaitės ir 16 berniukų. Visi 184 vaikai yra priskiriami prie pagrindinės fizinio ugdymo grupės.

Lopšelį – darželį lankančių vaikų ligų sutrikimai buvo nustatyti šie:

• Širdies – kraujagyslių sistemos sutrikimai nustatyti 15 vaikų, iš jų 10 mergaičių;

• Kvėpavimo sistemos sutrikimai nustatyti 25 vaikams, iš jų 11 berniukų ir 14 mergaičių: iš jų bronchinės astmos atvejų fiksuota 13 vaikų, 6 berniukams ir 7 mergaitėms;

• Regos sutrikimai fiksuoti 63 vaikams, iš jų 29 berniukams ir 34 mergaitėms;

• Virškinimo sistemos susirgimų fiksuota 3 vaikams, iš jų 1 berniukui ir 2 mergaitėms;

• Nervų sistemos sutrikimų fiksuota 34 vaikams, iš jų 10 berniukų ir 24 mergaitėms: iš jų 25 kalbos sutrikimai, 8 berniukams ir 17 mergaičių. Iš jų 1 atvejis mišraus raidos sutrikimo nustatytas 1 mergaitei;

• Endokrininės sist., medž. ap., mitybos sutrikimai fiksuoti 10 vaikų, iš jų 3 berniukams ir 7 mergaitėms: iš jų 4 atvejai antsvorio 4 mergaitėms; iš jų 4 atvejai sumažėjusio svorio, 2 berniukams ir 2 mergaitėms;

• Skeleto – raumenų sistemos sutrikimai nustatyti 4 vaikams, iš jų 1 berniukui ir 3 mergaitėms: iš jų 1 netaisyklingos laikysenos atvejis, 1 berniukui; iš jų 2 plokščiapėdystės atvejai, 2 mergaitėms;

• Alerginiai susirgimai nustatyti 10 vaikų, iš jų 5 berniukams ir 5 mergaitėms.

Dantukai yra patikrinti 141 ugdytiniui, 62 berniukams ir 79 mergaitėms. Visiškai sveikus dantis turi 92 vaikai, iš jų 40 berniukų ir 52 mergaitės.

Vaikams, kuriems nustatytas kariesas – 43 vaikams, iš jų 22 berniukams ir 21 mergaitei.

Vaikams, kuriems plombuoti dantys – 18 vaikų, iš jų 7 berniukams ir 11 mergaičių.

Vaikams, kuriems ištraukti dantys – 3 darželio ugdytiniams, iš jų 2 berniukams ir 1 mergaitei.

Sąkandžio patologija nustatyta – 8 ugdytiniams, iš jų 2 berniukams ir 6 mergaitėms, iš jų 5 atvejai pavienių dantų, 1 berniukui ir 4 mergaitėms; iš jų 3 atvejai žandikaulių, 1 berniukui ir 2 mergaitėms.

 Šiais mokslo metais į naujas lopšelio grupes atvyko sveikesni ugdytiniai nei ankstesniais metais su mažesnėmis ligų patologijomis.

*Rekomenduoju saugoti ir stiprinti ugdytinių regėjimą šiais būdais:*

⮟ Visaverte mityba. Vaikams, kurių organizmas sparčiai vystosi, turi gauti visą spektrą vitaminų, mineralų ir kitų reikalingų maistinių medžiagų.

⮟ Tinkamu apšvietimu. Akims vienodai kenkia ir šviesos trūkumas, ir jos perteklius. Todėl esantys šviestuvai neturi versti akis įsitempti ar akinti.

⮟ Poilsis. Akis būtina ilsinti, daugiau laiko praleisti lauke. Buvimas lauke, dienos šviesoje ir žiūrėjimas į tolį ypatingai stiprina regėjimą ir atitolina ar padeda išvengti akių ligų.

*Siekiant išvengti karieso rekomenduoju:*

⮟ Rūpintis valgiaraščiu. Vaikų racione turėtų būti kuo daugiau produktų, kurių sudėtyje yra kalcio, magnio, vitamino D. Tad sūris, varškė, kefyras yra būtina raciono dalis.

⮟ Laikytis higienos rutinos: valyti dantis, skalauti burną.

⮟ Riboti saldumynų vartojimą.

⮟ Reguliariai lankytis pas odontologą, kuris padės įveikti iškilusias dantukų problemas bei patars, į ką atkreipti dėmesį.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė