

## **Prevenčių akių ir regėjimo mankštų ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams bei pradinio ugdymo mokiniams naudojimo būtinybės probleminis ir teisinis pagrindimas**

Akių ir regėjimo problemų sprendimas, vertinant regėjimo funkcijų svarbą žmogaus gyvenime ir veikloje šiuolaikinės sąlygose, yra išskirtinai svarbus ir aktualus dalykas vaikams, vertinant ir tai, kad regėjimo funkcijų formavimasis vyksta kartu su viso organizmo brendimu ir formavimusi. Regėjimo funkcijų formavimosi pažeidimai vaikų augimo ir brendimo laikotarpyje, savo neigiamomis pasekmėmis gali juos lydėti visame jų likusiame gyvenime. Laiku nesiimant reikiamų priemonių saugant vaikų akis ir regėjimą, o taip pat nesiimant reikiamų priemonių šalinant ir stabdant vaikų regėjimo blogėjimą sukeliančias priežastis, tai gali trukdyti vaikams ne tik normaliai vystytis ir augti, bet ir gerai mokytis, sportuoti, užsiiminti mėgstamais laisvalaikio pomėgiais, džiaugtis vaikystės malonumais. Kaip rodo įvairių šalių vykdyti ir vykdomi tyrimai, akių ir regėjimo problemos, laiku nestabdant jų pasireiškimą, jos neigiamai gali paveikti ir vaikų gyvenimo bei veiklos kokybę ateityje, vertinant tai, blogas regėjimas riboja visos eilės profesijų siekimo galimybes, vykdyti kai kurias veiklas, sukelia socialinius ir psichologinius nepatogumus.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugiau nei 2 mlrd. pasaulio gyventojų turi įvairaus lygio regėjimo problemų, o dalis iš jų yra net visiškai praradę savo regėjimą. Kartu ši sveikatos organizacija teigia, kad net 80% regėjimo sutrikimų galima išvengti arba išgydyti (<https://emedicina.lt/2020/09/29/regejimo-sutrikimu-ir-aklumo-tendencijos-pasaulyje-ir-lietuvoje/>) (<https://www.optikospasaulis.lt/akiu-prieziuros-specialistai-2>). Lietuvos statistikos departamento duomenimis dar iki pandemijos, kas trečias Lietuvos gyventojas turėjo regėjimo sutrikimų ir buvo priverstas nešioti akinius, kontaktinius lęšius arba ryžtis regos korekcijai. (<https://www.optikospasaulis.lt/akiu-prieziuros-specialistai-2>) (<https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000156451/sveikata-akiu-ligos-uzklumpa-vis-jaunesnius-taciau-medikai-puiku-regejima-gali-sugrazinti-ne-visiems-to-pageidaujantiems>)

***Lietuvos Higienos instituto duomenimis 2020 – 21 metais Lietuvoje dėl regėjimo problemų nemaža dalis mokinių patenka į specialias rekomendacijas ugdymo veikloje, turinčiųjų grupę. Šią situaciją lemia sekantys akių ir regėjimo negalavimai. Tai hipermetropija (toliaregystė) - 4,4 %, astigmatizmas - 6,5 % ir daugiausiai pasireiškianti miopija (trumparegystė) – 12,4%, kas visumoje sudaro net 23,3%.***

([https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/Vaiku\\_sveikata/Vaiku\\_sveikata\\_2020\\_m..pdf](https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/Vaiku_sveikata/Vaiku_sveikata_2020_m..pdf))

Kaip rodo tyrimai, trumparegystę vaikų ir mokinių atveju įtakoja ženkliai padidėjęs skaitmeninių ekranų naudojimas, kuris Lietuvoje jau ankstyvajame vaikų amžiuje, pastaruoju metu vyksta išskirtinai intensyviai ir dinamiškai. Trumparegystė dažniausiai nustatoma 7-12 metų amžiaus vaikams (<https://blogas.visionexpress.lt/akiu-ligos/trumparegyste-miopija/>). Būtina pažymėti, kad neįgimto pobūdžio trumparegystė, toliaregystė ir astigmatizmas nesusiformuoja staiga. ***Tai lemia ilgalaikiai regėjimo funkcijų naudojimosi sąlygų pažeidimai, nesilaikant nustatytų higieninių ir ergonominių reikalavimų, jau iki šio vaikų amžiaus.*** Tyrimai rodo, kad šių akių ir regėjimo negalavimų pasireiškimą skatina ir netinkamas ugdymo ir mokymosi vietų apšvietimas, netinkama laikysena skaitant, rašant, naudojantis skaitmeniniais ekranais. (<https://lirema.lt/akiu-ligos/trumparegyste/>).

Reikiamų higieninių bei ergonominių reikalavimų nesilaikymas ugdymo ir mokymo procesuose, ypač aktyviai naudojantis skaitmeniniais ekranais, aktualus ir tiems, kurie jau naudoja akinius ar kontaktinius lęšius, vertinant tai, kad netinkamas ir neteisingas skaitmeninių ekranų naudojimas, gali iššaukti akių nuovargį ar sausų akių sindromą ir jiems, kas tam tikrais atvejais, gali iššaukti ir kitus akių bei regėjimo negalavimus. Kaip rodo tyrimai, regėjimo funkcijų sutrikimai neigiamai veikia ir į mokinių kognityvinius gebėjimus, dėmesio koncentraciją, o taip pat ir į vizualinės informacijos priėmimo kokybę.

Pasaulinė praktika, pradedant garsiojo oftalmologo Viljamo Beitso (William H. Bates) sukaupta ir patvirtinta patirtimi, įrodė, kad didelės dalies akių ir regėjimo problemų galima išvengti, aktyvai naudojant prevencines akių ir regėjimo mankštas. Tai patvirtina ir kitų oftalmologų patirtis ir praktika, tokių kaip T. Kvakenbuš (Th. Quackenbush), M. Čia (Mantak Chia), R. Levanskis (Robert T. Lewanski), M. Brofmanas (Martin Brofman), O. Pankovas (Oleg Pankov), D. Gaizer (Dorothee Geiser), M. Šneider (Meir Schneider) ir kt. **Žr. Dr.Meir Schnneider. Rega visam gyvenimui. BALTO leidybos namai, 2019 m.** Šių specialistų patirtis įrodė, kad daugelio akių ir regėjimo problemų, ypač jas prevenciškai stabdant ankstyvajame vaikų amžiuje, galima išvengti. Regėjimo terapijos metodų, apimant ir ortoptikos (Orthoptical) patirtį, kuri Vokietijoje aktyvai naudojama jau nuo 1991 m., o taip pat ir kitų akių bei regėjimo funkcijų treniravimo metodų, juos tikslingai derinant su fizioterapijos ir kineziterapijos priemonėmis, taikymas įrodė, kad tokiu būdu galima ne tik palaikyti gerą akių ir regėjimo funkcijų veikimą, bet ir gerinti regėjimą visumoje.

[https://www.allaboutvision.com/parents/vision\\_therapy.htm](https://www.allaboutvision.com/parents/vision_therapy.htm)

<https://www.isoversiometer.com/augenmuskel-training/>

<https://www.skimble.com/workouts/1091842--gymnastics-for-the-eyes-> )

Regos terapijos tikslas – optimizuoti visą regėjimo sistemą, įskaitant akis ir smegenų sritis, kurios kontroliuoja regėjimą, regos suvokimą ir kitas su regėjimu susijusias funkcijas. Ortoptikos tikslas yra akių valdymo raumenų treniravimas ir atstatymas, akių stabilizavimas. Regėjimo terapijos poveikį ženkliai stiprina ir fizinis aktyvumas, kuris visumoje teigiamai veikia ne tik bendro sveikatingumo palaikymą, bet ir nuima akių nuovargį, aktyvina bei gerina regėjimo funkcijas. Šią patirtį aktyviai propaguoja bei taiko labdaros ir paramos fondas „Angelo akys“.

<https://www.youtube.com/@AngeloakysLT>

Tuo remiantis viena iš Fondo veiklos ir jos tikslų įgyvendinimo krypčių, yra parengti ir pradėti aktyviai platinti tikslines prevencines kompleksines akių ir regėjimo mankštas vaikams ir mokiniams, jas tiesiogiai derinant ir su fiziniu aktyvumu skatinimu. Šių mankštų pagrindu siekiama padėti ne tik saugoti ir gerinti savo regėjimą, bet ir suformuoti jiems reikiamus įgūdžius savo regėjimu rūpintis visą gyvenimą. Taip pat, šiais veiksmais siekiama aktyviai į šią veiklą įtraukti ne tik visas galimas valstybines institucijas, tiesiogiai susijusias su vaikų ir mokinių sveikatingumo palaikymu ir mokymu bei ugdymu, bet ir tėvus bei globėjus. Kartu tai daroma ir siekiant šiuos tikslinius įgūdžius šioje srityje įtvirtinti ir pastovių sisteminių įpročių formoje, kad juos vaikai ir mokiniai aktyviai taikytų ir ateityje, likusiame savo gyvenime suaugus, vertinant regėjimo funkcijų išskirtinę svarbą žmonių gyvenime ir veikloje.

Šios programos reikiamai derinasi ir su nauja Lietuvos Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos veiklos kryptimi, kurios pagrindu ateinančių naujųjų mokslo metų (2023 m.) ugdymo programose bus skiriamas išskirtinis dėmesys vaikų - mokinių parengimui ateities veiklai ir gyvenimui, kaip tai yra vykdoma kitose šalyse, tokiose kaip Danijoje, Vokietijoje, Suomijoje, Izraelyje, Šveicarijoje, P. Korėjoje, Švedijoje ir kt. šalyse. **Detaliau žr. Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahal, Danish Way of Parenting, 2016 m. Leidimas lietuvių kalba: Vaikų auklėjimas pagal danus. Leidykla „Egmont Lietuva“.**

Šios fizinių ir akių bei regėjimo mankštų programos yra parengtos tiesiogiai remiantis šioje srityje taikoma ir naudojama regėjimo terapijos patirtimi ir praktika, trumpai pristatyta aukščiau, bei tikslingai įgyvendinant šią Lietuvos Respublikos įstatymų svarbias nuostatas.

➤ **LR Švietimo įstatymo Nr. I-1489 ir jo tikslinių straipsnių:**

**- 15 str. Kitas neformalusis vaikų švietimas**

1. Neformaliojo vaikų švietimo paskirtis – tenkinti mokinių pažinimo, ugdymosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais; formalųjį švietimą papildančio ugdymo paskirtis – pagal ilgalaikes programas sistemiškai plėsti tam tikros srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius ir suteikti asmeniui papildomas dalykines kompetencijas.

- **22 str. Sveikatos priežiūra mokykloje**

5. Valstybė skatina ir remia juridinių ir fizinių asmenų, taip pat valstybėje narėje įsteigtų juridinių asmenų ar kitų organizacijų, ar jų padalinių, iniciatyvas, kurios padeda saugoti ir stiprinti mokinių sveikatą Lietuvoje.

➤ **LR visuomenės sveikatos priežiūros įstatymo Nr. IX-886 ir jo tikslinių straipsnių:**

- **33 str. Visuomenės sveikatos stiprinimas**

Visuomenės sveikatos stiprinimas apima sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenseną sklaidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažinimą, kitas šio Įstatymo ir visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų numatytas priemones.

- **36 str. Vaikų sveikatos sauga ir stiprinimas**

1. Ikimokyklinio ugdymo mokyklose ir bendrojo lavinimo mokyklose turi būti sudarytos sąlygos vaikų sveikatai išsaugoti ir stiprinti, vaikų sveikatos priežiūrai užtikrinti.

Labdaros ir paramos fondas „Angelo akys“

([www.angeloakys.lt](http://www.angeloakys.lt))